С. Б. ЛЕЖНЕВА

Кызым, сиңа әйтәм...

С. Б. ЛЕЖНЕВА

Кызым, сиңа әйтәм...

КАЗАН
ТАТАРСТАН КИТАП НӘШРИЯТЫ
1989

ББК 75.0
Л39

Лежнева С. Б.

Дочки — матери.— М.: Физкультура и спорт, 1986.— 111 с., ил. — (Физкультура и здоровье).

Л $\frac{4201000000-159}{M132(03)-89}$ 298—89

ISBN 5—298—00253—6
© Издательство «Физкультура и спорт», 1986.
© Татарчага тәрҗемә. Татарстан китап нәшрияты, 1989.

Автордан

Бу китап «Кызларга, әниләргә, әбиләргә», «Тагын Аполлон турында», «Һәрвакыт яшь булыйм дисән» китапларында башланган сөйләшүнең эзлекле дәвамы булып тора. Ул хәзерге заманда яшәүче җиткән кыз белән тематик әңгәмәләрдән гыйбарәт. Китапта бәхәс катнаш диалог та, көн кадагындагы сорауларга җаваплар да табарсыз.

Китапның исеме очраклы түгел: ана белән анын кызы — Маша арасында самими сөйләшү алып барыла, хәлбуки киләчәктә ул кызга да ана булырга туры киләр. Нәкъ менә шушы позицияләрдән торып, физик культураның үсеш тарихы яктыртыла, аны булачак хатын кешенең сәламәтлеген ныгыту өчен файдалану һәм аның иҗади активлыгын саклау мәсьәләләре карала.

Кызлар гимнастика белән һәр җирдә, теләсә нинди шартларда: җәйге ял вакытында, телевизор караганда, бәйләгәндә, баскычтан төшкәндә-менгәндә, сумка белән кибеттән кайтканда да шөгыльләнергә мөмкин икәнлекне белерләр. Практик киңәшләр сын-гәүдә торышының матурлыгына ирешергә, кулларны дөрес тәрбияләргә-карарга, бөтен гомер буена аякларны сәламәт килеш сакларга ярдәм итәрләр.

Китапта, авторның үз күзәтүләреннән тыш, педиатрия, физик тәрбия, педагогика, гигиена, акушерлык өлкәсендә күренекле белгечләрнең хезмәтләре файдаланылды. Китап кыз балалар өчен генә кызыклы булып калмас, анда кызын тәрбияләүче ана да, оныгы үсеп килә торган әби дә күп кенә файдалы мәгълүмат табар.

Кызларга бу китап бүген кирәк, ләкин еллар үткәч, алар аңа тагын, тик инде яңа сыйфатта — әниләр булып әйләнеп кайтырлар.

Башланган сөйләшү яшь укучыларны физик күнегүләр белән тагын да активрак шөгыльләнергә этәрер һәм, димәк, бездә сәламәт, чибәр кызлар һәм хатыннар күбәер дип ышанасы килә.

Син яши торган гасыр

Физик культураның һәм спортның файдасы турында сөйләшә башлаганчы, үзебезнең замандашларыбызның тормышына игътибар беләнрәк карыйк әле, Маша. XX гасыр... Нинди ул? Нәрсә белән характерлы?

Ашкынулы һәм прогрессив ул. Безнең көнкүрешебезгә — техника, производствога автоматлар килде. Йөз ел эчендә производстводагы мускул хезмәтенең күләме шактый кыскарды. Галимнәр, фән һәм техниканың алга таба үсеше кешенең хәрәкәт активлыгына торган саен күбрәк тәэсир итәчәк, производствода гына түгел, бәлки көнкүрештә дә мускул эшен киметәчәк һәм аның характерын үзгәртәчәк, дип уйлыйлар.

Ләкин, Маша, безнең әбиләрнең ризык алу өчен көненә берничә тапкыр нәүрәпкә төшеп менгән вакытлар да хәтердә әле. Ул чагында аяк, арка, корсак мускуллары билгеле бер күләмдә һәм файдалы физик йөкләнеш алганнар. Хәзерге заман хатын-кызлары... суыткычны гына ача. Ә күп итеп кер юу? Хатын-кызлар керне басып юганнар, куллары белән көчле хәрәкәтләр ясаганнар, аларның иңбашлары һәм биле киеренке хәлдә булган. Хәзер бу эшне кер юу машинасы башкара. Ә идән юа торган җайланмалар, тузан суырткычлар, электр щеткалары? Хәтта торт өчен кремны да миксер туглый! Һәм барлык бу уйлап табылган нәрсәләр хатын-кызны физик йөкләнешләрдән азат итә.

— Нишләргә соң? Авыр физик хезмәткә кире кайтарыргамыни? — Машаның бу соравы бик аңлашыла.

— Юк, әлбәттә. Хәзерге заман врачлары, хезмәт физиологлары, гигиена белгечләре моңа өндәми. Алар кешене бары тик «мускул ачлыгы»ның тискәре йогынтысыннан гына кисәтәләр. Хәзер барысы да хәрәкәт активлыгының түбәнәюе — гиподинамия турында борчылып сөйлиләр, чөнки ул эшкә сәләтлелекнең гомуми

дәрәҗәсе түбәнәюгә китерә һәм шуңа күрә биологик проблемага гына түгел, бәлки социаль проблемага да әверелә.

Хәзерге заман тормышының уңайлылыклары, ә стресслы ситуацияләрнең күплеге шартларында кешегә һәркөнне физик йөкләнешнең билгеле бер дозасы зарур. Ләкин, кызганычка каршы, физик күнегүләр белән шөгыльләнү турында сүз чыкканда, кешеләр еш кына: «Ә нәрсәгә миңа физкультура? Мин болай да сәламәт. Йөрәгем нормаль эшли, тыным кысылмый, юанаерга җыенмыйм. Миңа бернинди куркыныч янамый...» — диләр. Ләкин бу вакытта: хәзергә янамый, дип өстәмиләр.

Бик күпләр хәрәкәт активлыгы һәркемнең — яшь, өлкән яшьтәге, сәламәт, авыру кешенең тереклек эшчәнлегенең состав өлеше икәнлекне аңлап җиткермиләр. Хәзер, Маша, хәтта авыру кешеләргә дә бөтенләй хәрәкәтсез ятарга киңәш итмиләр. Хәрәкәт һәм тулы тынычлык халәте бер-берсен тулыландырырга тиеш. Аларны, дару шикелле үк, төгәл дозаларда «кабул итәргә» кирәк. Миокард инфарктыннан соң, баш миендә кан әйләнеше бозылган очракларда, төрле эчке операцияләрдән соң хәрәкәтләр ясатып дәвалыйлар. Әлбәттә, мондый очракларда физик күнегүләрне зур саклык белән, җиңеләйтелгән башлангыч хәлдә һәм акрын темпта башкаралар. Алар авыруның хәлен җиңеләйтәләр һәм дәвалау процессына уңай тәэсир итәләр.

Шулай булгач, мондый сорау бик тә табигый, Маша: «Бер-ике елдан соң бөкрәеп калу, җанлылыгын һәм җиңеллеген югалту, лап-лоп басып йөрү һәм артык тазару ихтималын белә торып, шат күңелле җиткән кызга физик йөкләнештән бөтенләй баш тартырга ярыймы соң!»

Менә сиңа врачлар практикасыннан гап-гади мисал. 45 яшьлек хатын клиникада пневмониядән дәвалана. Больницадан чыгар алдыннан аңа сулау гимнастикасы белән шөгыльләнергә, ә клиникада үзләштергән күнегүләргә башкаларын да: симерүне кисәтә торган, буыннарның хәрәкәтчәнлеген саклый, гәүдә торышының матурлыгын арттыра торган күнегүләр өстәргә киңәш итәләр. Хатын, каршы килеп болай ди: «Минем ике балам, ирем бар, квартирабыз зур. Миңа кайчагында кичкә кадәр утырып торырга да туры килми. Сумкалар күтәреп кибетләргә чабам, өй җыештырам. Өстәвенә эле эшлим. Монда физкультурасыз да җитәрлек!»

Әмма бу хатынның кыяфәтенә карап, аңардан болай дип сорыйсы килә: «О кешеләр соң сез 45 яшьтә үк шулкадәр тазардыгыз? Корсагыгыз салперәйгән, арка һәм иңбашларыгыз матур формаларын күптән югалтканнар, «икенче» иягегез салынып тора».

— Чыннан да ни өчен? — дип, ихлас күңеленнән гаҗәпләнә Маша.— Хатын бит чыннан да көне буе әрлебирле чабып йөри, йорт эшләрен карый.

— Өй эшләрен эшләп хатын-кыз ничек кенә «боргаланмасын», барыбер ул тышкы матурлыгын, «формасын» югалта, ягъни картая. Бары тик регуляр рәвештә башкарылган һәм дөрес сайлап алынган физик күнегүләр генә сәламәтлек һәм яшьлекне саклауда нәтиҗәле ярдәм итәргә мөмкин.

Менә ни өчен, Маша, безнең илдә актив ялны оештыруга, физкультураны кешеләрнең көнкүрешенә һәм хезмәтенә кертүгә, туристик базалар һәм башка сәламәтләндерү учреждениеләре челтәрен киңәйтүгә зур игътибар бирелә.

Син һәм синең дус кызларың, Маша, миллионнарча кешеләрнең ничек итеп физкультура һәм спортка тартылуын, ярышларда катнашуын, массакүләм физик культураның популярлыгы ничек тиз үсүен үз күзләрегез белән күрәсез. Болар савыктыргыч йөгерү дә, чыныгу да, якшәмбе көннәрендә чаңгыда йөрүләр дә, йөзү, җәяүле туризм да. Ә бөтендөнья матбугатының физик культурага никадәр күп игътибар бирүен сизәсеңме? Болар барысы да безнең гасырда физик культура һәм спортның кешелек җәмгыятенең бөтен тарихында күрелмәгәнчә, шундый зур иҗтимагый әһәмияткә ия булуын раслый. Физик культура кешеләр тормышының бик күп якларына — хезмәт эшчәнлегенә, буш вакытны оештыруга, аралашуга, белем алуга йогынты ясый башлады. Кешенең энергиясен үз тәненең үсешенә һәм камилләшүенә юнәлтергә мөмкинлеге бар.

Хәзерге вакытта барлык яшьтәге хатын-кызлар өчен — яңа туган балалар, беренче класста укучылар, җиткән кызлар, булачак аналар, әбиләр өчен физик күнегүләр белән шөгыльләнү методикасы эшләнгән. Теләсә кайсы яшьтәге хатын-кыз үзенең физик мөкәммәллеген тоярга тиеш.

Ә иң якын перспектива — массакүләм физкультураны бөтен халык физкультурасына әверелдерү. КПСС ҮКның һәм СССР Министрлар Советының «Физик

культура һәм спортның массовыйлыгын тагын да күтәрү турында»гы (1981 ел, сентябрь) һәм «Халыкның сәламәтлеген саклауны яхшырту буенча өстәмә чаралар турында»гы (1982 ел, август) карарлары шул хакта сөйли.

Безнең гасыр, Маша, физик культураның яңа кызыклы төрен — профессиональ-практик физик хәзерлек юнәлешен тудырды (русча кыскартылган исеме ППФП).

— Ә нәрсә соң ул?

— Аның максаты — физик хезмәтнең конкрет төрләре өчен кирәкле хәрәкәт күнекмәләрен һәм психофизиологик функцияләрне сайлап алып, кешенең физик сыйфатларын максатка ярашлы итеп үстерү. Ул югары уку йортлары студентлары, профессиональ-техник училище укучылары өчен физик тәрбия дәресләренең, иртәнге һәм производство гимнастикасының состав өлеше булып тора.

— Практикада моның ничек тормышка ашырылуы миңа бик үк аңлашылып җитми.

Сүз, Маша, кешенең белгечлеге буенча спорт төрен сайлау турында бара. Укучыларга һәм студентларга профессиональ күнекмәләрне үстерә торган спорт секцияләренә язылырга тәкъдим итәләр. Шундый мисал китерим. Сәгать заводында җыючы хатын-кызның гаять вак детальләр һәм лупа белән эшләвен син беләсең. Бик нечкә операцияләрне уңышлы башкару өчен, аңа кул һәм бармакларының искиткеч төгәл хәрәкәтләре кирәк, дөресме? Димәк, аның хезмәт җитештерүчәнлеге вак детальләрне тиз аера белү сәләтенә, бармакларының тотып карап сиземләвенә, баш мие кабыгындагы нерв процессларының тизлегенә бәйле. Бу сыйфатларның спортның кайбер төрләре ярдәмендә камилләшә алуы ачыкланган. Баскетбол уйнаучы һәм гимнастика белән шөгыльләнгән хатын-кызларның осталыгын чагыштырып караганнар. Баскетболчылар алда булып чыкканнар. Һәм моны аңлатып та була: нәкъ менә баскетбол күзнең үткенлеген, кул һәм бармакларның төгәл хәрәкәтен үстерә. Гимнасткаларның баскетболчылардан калышуы, ихтимал, аларның уч төпләре спорт җиһазларына гел ышкылып тору сәбәпле тупасрак булганлыктан да киләдер. Һәм чыннан да, баскетбол белән шөгыльләнүче профтехучилище укучылары, гимнастика секциясендә тренировка алучыларга караганда, сәгать механизмнары җыюны тизрәк үзләштергәннәр.

Менә тагын бер кызыклы мисал. Төрле спорт

төрләре белән шөгыльләнүчеләргә бик итеп куелган тар бүрәнәдә берничә күнегү башкарырга тәкъдим иткәннәр. Күнегүне суга сикерүчеләр, гимнастлар һәм көрәшчеләр башкарган. Син ничек уйлыйсын, Маша, аларның кайсысы моны яхшырак ясаган?

— Көрәшчеләр булдыра алмагандыр, әлбәттә. Ә менә гимнастлар, мөгаен, күнегүләрне әйбәт башкарганнардыр.

— Алай ук түгел шул. Иң яхшы нәтиҗә суга сикерүчеләрдә булган. Ни өчен? Аларда биеклектән курку юк: алар бит тренировкалар вакытында биеклеккә күнеккәннәр. Аларда мускул киеренкелеге булмаган һәм күнегүләрне башкару сыйфаты бик яхшы булган. Шундый мәгълүматларга таянып, белгечләр биектә эшләячәк монтажчыларның физик хәзерлегенә гимнастика, акробатика һәм батутта сикерүне дә кертергә карар кылганнар. Андый очракта алар биектә эшләүгә шактый тизрәк ияләшкәннәр.

Тикшеренүләр тагын эш көне дәвамында күп утыручы һәм күзләре киеренке хезмәт башкаручыларга баскетбол, волейбол, өстәл теннисы белән шөгыльләнү файдалы икәнлекне күрсәттеләр. Бу электр лампалары һәм радиоэлектроника промышленностенда эшләүче хатын-кызларга кагыла. Тукучы-эрләүчеләргә иң яхшысы — җиңел атлетика, баскетбол, чаңгыда йөрү белән шөгыльләнү. Профессиональ-практик физик хәзерлек — физик тәрбия системасында иң мөһим юнәлешләрнең берсе. Белмәссең, Маша, бәлки, сиңа һәм синең дус кызларыңа сайлаган профессиягезне әйбәтрәк үзләштерергә һәм үз эшегезнең остасы булырга нәкъ менә спорт ярдәм итәр.

Гомумән, Маша, физкультура, бигрәк тә спорт белән регуляр рәвештә шөгыльләнү үсә торган кыз баланың сәламәтлегенә уңай тәэсир итә. Хәзер инде мәктәптә укый торган спорт белән шөгыльләнүче кыз балалар арасында авыручылар саны, спортчы булмаган яшьтәшләренә караганда, кимрәк икәнлеге ачыкланды. Спорт тышкы тирәлекнең уңайсыз шартларына организмның каршы торучанлыгын арттыра, кешенең гармонияле үсешенә булышлык итә. Ә бит физик үсештәге дисгармония кызлар арасында шактый таралган, димәк, болар хәзерге вакытта аеруча мөһим.

Спорт бөтен организмның морфологик структурасына тәэсир итә, бу исә беренче чиратта тренировка ясый торган кызларда май тукымасының азрак туплануы

белән бәйле. Мәсәлән, спорт белән шөгыльләнүче кызларда организмның бөтен үсү дәверендә май массасы чагыштырмача даими нисбәттә саклана, ә актив масса 17 яшькә кадәр бертуктаусыз арта бара.

Ә спорт белән шөгыльләнүгә йөрәк ничек җавап бирә соң? Спортчыларда йөрәк эшчәнлегенең үзенчәлекләре бар. Кызыклы мисал. 11 яшьлек 70 кыз баланы тикшергәннәр, аларның утызы ике ел буена йөзү белән шөгыльләнгән булган. Ике группадагы кызларны да буйлары һәм авырлыклары ягыннан бертигез итеп сайлаганнар. Әмма тренировка ясамаган кызларда йөрәкнең систолик күләме — уртача 399 мл га, ә тренировка ясаганнарында 490 мл га тигез булган. Спортчы кызларда йөрәкнең күләме 20% тан күбрәккә артуы тренировкаларның нәтиҗәлелеге хакында сөйли.

Тагын бер мисал. Физик эшкә сәләтлелек дәрәҗәсе тренировка ясамаган укучы кызларда — уртача 459 кгм/мин, ә спортчыларда 580 кгм/мин, ягъни 26% ка артыграк булып чыккан.

Регуляр рәвештә ясалган физик тренировка йөрәк мускулын кан белән тәэмин итүне яхшырта. Мәсәлән, кыр куянының йөрәге, йорт куяныныкына караганда, шактый зуррак. Кыр үрдәге белән йорт үрдәген чагыштырганда да шундый ук нисбәтне күрергә мөмкин.

— Ә нишләп шундый аерма? Моны ничек аңлатырга? — дип сорый Маша.

— Кыр куянына күп чабарга туры килә, ә кыр үрдәге ерак араларны очып үтә. Ә йорт куяны һәм үрдәк? Алар шактый аз хәрәкәтләнәләр, күбрәк ашыйлар һәм шуңа күрә симерәләр. Кыр куяны йорт куяны йөрәге белән ерткычтан качып котыла алмас, ә кыр үрдәге йорт үрдәге йөрәге белән ике километр да очып үтә алмас иде. Бу хәл кеше йөрәгенә дә кагыла. Әгәр кечкенә кыз үзен бала чагыннан ук физик йөкләнешләргә күнектермәгән икән, аның йөрәге чагыштырмача кечкенә һәм көчсез булып калачак. Андый йөрәк зур физик эшне башкарып чыга алмаячак. Кечкенә кызның, ә аннары җиткән кызның йөрәге, кайберәүләр уйлаганча, физик хезмәттән көчсезләнми, тузмый, ә бәлки ныгый гына.

Безнең гәүдәбезнең теләсә нинди хәрәкәте, Маша, мускуллардагы катлаулы физик һәм химик күренешләр белән бара. Бу вакытта бертуктаусыз туклыклы матдәләр — организмның үсүе һәм үсеше өчен кирәкле

леводлар һәм аксымнар үзләштерелә. Шуңа күрә физик эш мускул тукымасын үстерә һәм ныгыта. Эшләми торганда исә ул юкара һәм көчсезләнә. Бу эшсезлектән туган типик көчсезлек. Физик күнегүләр тәэсирендә мускуллар тыгызланалар һәм аларның көчләре арта гына түгел, бәлки эластиклыгы, эш тонусы да яхшы була.

Мәгълүм булганча, Маша, мускул көчс — сөяк системасының яхшы үсеше өчен зарур шартларның берсе. Системалы рәвештә физик күнегүләр белән шөгыльләнгән, көче житкән кадәр физик хезмәттә катнашкан кешеләрнең сөякләре шактый яхшырак үсә.

Ләкин биредә саклык та акылга муафыйк: артык озакка сузылган, интенсив, кешенең яшенә туры килми торган мускул киеренкелекләре үсә торган хатын-кыз организмы өчен зарарлы һәм, аерым алганда, сөякләрнең вакытыннан элек катып калуына китерергә, димәк, үсүне тоткарларга мөмкин.

Физкультура һәм спорт белән шөгыльләнү процессында организм шактый зуррак эш башкару сәләтенә ия була бара, шул ук вакытта көчне кимрәк сарыф итә, гадәттәгегә караганда соңрак талчыга. Хәрәкәтләр экономиялерәк, матуррак башкарыла, болар исә кыз баланың һәм житкән кызның үсешенә уңай тәэсир итә.

Физик культураның роле, Маша, якын елларда тагын да үсәчәк. Практика шуны күрсәтә: хезмәт режимында, укуда һәм ялда яхшы оештырылган физкультура занятиеләре еш кына файдалы эш вакытын югалтуларны киметүдә хәлиткеч роль уйныйлар.

Без сөйләшүне, Маша, үзебез яши торган катлаулы һәм гүзәл гасырның үзенчәлекләреннән башлаган идек, ә сүзне яшь кызның көндәлек тормышында физкультура һәм спортның зарурлыгы белән тәмамладык. Хәзерге заман тормышының үзенчәлекләрен, аларның спецификасын, ә иң мөһиме, безнең тормышыбызның омтылышлы ритмында физик активлыкның мөһим урын тотканлыгын аңла.

Бала чактан ана булуга кадәр

Бүген без, Маша, хатын-кыз организмының үзенчәлекләре турында сөйләшербез. Ул нәфис һәм йомшак, өстәвенә яшьнең һәр чоры үзенә генә хас үзенчәлекләргә ия. Әңгәмәбезнең төп юнәлеше — киләчәктә ана булу мәсьәләсе.

16 яшьләрендә һәр кызның үзенең тышкы кыяфәте белән кызыксынуы арта — матур буласы килә. Мөгаен, синең үзеңнең дә көзге каршында никадәр күп вакыт үткәргәнеңне сизгәнең бардыр. Көзге хәзер зарур нәрсәгә әйләнде. Нишләмәк кирәк, гүзәл вакыт бу, «мәхәббәт һәм нечкә сагыш чагы...»

Хатын-кыз матурлыгына бөтен заманнарда да дан җырлаганнар. Шагыйрьләр — шигырьләрдә, рәссамнар — картиналарда, скульпторлар — мәрмәрдә. Александр Гринның «Ал җилкәннәр»ен ач, һәм син анда мондый юлларны укырсың: «Ассольнең йөзендәге һәр сызык, карлыгач очышы кебек, җиңел һәм саф иде». Урманда үскән Олеся «гәүдәсен җиңел һәм төз» тота иде, дип яза А. И. Куприн. Ә Наташа Ростованың «сылу һәм хәрәкәтчән гәүдәсе!»

Хатын-кызның сылулыгын тасвирлаганда, гәүдәнең нәфислеген, салмаклыгын, ягъни ирләр гәүдәсеннән аерылып торган барлык якларын ассызыклап әйтү өчен, еш кына сурәтле чагыштырулардан файдаланалар. Мәсәлән, әгәр ир кеше өчен иңбашларының очадан киңрәк булуы, кул, аяк һәм корсак прессы мускулларының рельефы беленеп тору мөһим булса, хатын-кызда андый фигура карикатурасыман күренер иде. Хатын-кыз гәүдәсенең нәфислеге аның организмының физиологик үзенчәлекләре белән аңлатыла.

Хатын-кызның тән төзелешенә хас кайбер үзенчәлекләрне үзең санап чык әле, Маша.

— Әйтик, беренчедән, мускуллар артык беленең тормаска тиеш, биле нечкә...— дип саный башлый Маша.

— Һәм син әле хатын-кызның очасы киңәебрәк тора дип әйтмәдең. Аның бала күтәрәсе һәм тудырасы бар бит.

Шунысы кызыклы, хатын-кызның, кагыйдә буларак, ирләргә караганда, гәүдә өлеше озынрак. Гәүдәнең һәм аякларның озынлыгы арасындагы уртача аерма аларда — 10—12 сантиметр, ә ирләрдә 8—9 сантиметр тәшкил итә. Дөрес, синең яшьтәшләрең арасында озын сыйраклы кызлар күп.

— Ә ничә яшьтән гәүдә пропорцияләре үзгәрми, ягъни хатын-кыз гел шундый булып калачак?

— Организмның үсеше һәм формалашуы 20—22 яшьләрдә төгәлләнә. Шулай булгач, сиңа әле үзеңнең ким-

челекләренңне белергә һәм, табылган хәлдә, төзәтергә вакыт бар.

— Әгәр алар табылмаса?

— Табылмаса, һәрвакыт, бөтен гомерең буена «форманны» сакларга кирәк. Теләсә кайсы очракта да — фигураңда кимчелекләр булса да һәм гәүдәң идеаль булса да — үз тәнеңне камилләштерү һәм күнектерү өчен һәркөнне хезмәт итәргә кирәк.

Ә хәзер хатын-кыз организмының башка үзенчәлекләре турында сөйләшербез.

Хатын-кызларның, ирләр белән чагыштырганда, эчке органнары кечкенәрәк. Аларда сөяк һәм мускул системалары көчсезрәк үскән. Хатын-кызлар йөрәге камералары, ягъни карынчыкларының һәм йөрәгалларының, күләме һәм зурлыгы ягыннан кечерәк. Һәр кыскарганда йөрәк кысып чыгара торган кан күләме азрак, ә йөрәк тибеше, ирләрнекенә караганда, ешрак. Хатын-кызларда үпкәнең тереклек сыемы шактый кимрәк. Мәсәлән, ирләр үпкәсендә бер минутта 5—7 литр һава вентиляцияләнә һәм 2 литрга кадәр кислород йотыла, ә хатын-кызлар үпкәсе бары 3—5 литр һаваны гына вентиляцияли һәм 1,5—1,8 литр кислород кына йота.

Мускул тукымасының авырлыгы гәүдә авырлыгына карата хатын-кызларда уртача — 32%, ә май тукымасы 28% тәшкил итә. Ирләрдә бу күрсәткечләр 40% һәм 18%.

— Әлбәттә инде, хатын-кыз физик яктан ирләрдән көчсезрәк,— дип әйтеп куя Маша.

— Әйе, болар барысы да табигатьтән шулай килә. Без инде, хатын-кыз ана булырга тиеш, дигән идек. Аның оча поясы һәм ботлары яхшы үсеш алган, оча сөякләре дә, оча төбе дә, ягъни оча мускуллары да, үзләренең төзелешләре белән аерылып торалар. Хатын-кызның оча өлешенең сыйдырышлылыгы зуррак, аның касык дугасы җәенке почмаклы һәм бөтен оча поясы, акушерлар әйткәнчә, шактый авыррак. Гомумән, хатын-кызларда гәүдәнең авырлык үзәге, ирләрдәгегә караганда, чагыштырмача түбәнрәк урнашкан. Хатын-кызның җенес органнары, тышкы өлешләреннән башкалары оча куышлыгына урнашкан һәм алар нормаль торышны оча төбенең мускуллары һәм бәйләвеч аппарат ярдәмендә саклыйлар. Корсак прессы мускуллары да шуңа ук ярдәм итә.

Тагын шунысы да бар, Маша, овариаль-менструаль цикл нәтиҗәсендә барлыкка килгән айлык гормональ процесслар бары тик хатын-кыз организмына гына хас. Җенси җитлегү чорында кыз балаларда икенчел җенси билгеләр формалаша: сөт бизләре үсә, аналык зурая, җенес юлларыннан һәр ай саен канлы бүлендек килә. Бу вакытта кандагы гемоглобинның күләме азая, үпкәләрнең тереклек сыемы һәм мускул көче беркадәр кими. Нәкъ менә шушы үзенчәлекләр хатын-кызга авыр атлетика белән шөгыльләнергә, колга белән сикерергә һәм спортның ирләргә хас кайбер башка төрләре белән шөгыльләнергә мөмкинлек бирмиләр.

— Хатын-кыз организмының әлеге үзенчәлекләрен спорт белән, физик йөкләнешләр белән ничек бергә яраштырырга соң? — дип сорый Маша.— Мәсәлән, менструация вакытында тренировкаларга, физкультура дәресләренә йөрергә ярыймы соң?

— Бу сорау, Машенька, әниләрне дә, тренерларны да, врачларны да күптән борчый. Менә белгечләр нәрсә диләр.

Мәгълүм булганча, физик яктан яхшы үсеш алган, сәламәт һәм чыныккан кызларда менструаль цикл тотрыклы һәм ритмлы була, ниндидер күңелсез тойгылар сизелми диярлек. Тыныч, сабыр табигатьле кызлар менструация вакытында авырыксынуларны җиңел кичерәләр, шул ук вакытта нерв системалары нык ярсучан кызлар аз гына авыртуларны да кыен кичерәләр. Бу тагын бер тапкыр үз-үзеңне тәрбияләүнең, чыныгуның, бик кечкенә чактан ук гигиена нормаларын үтәүнең зарурлыгын һәм файдалы икәнлеген раслый — кыз бала сәламәт булып һәм чыныгып үсәргә тиеш бит.

Менструация көннәрендә физкультура дәресләренә катнашу-катнашмау мәсьәләсен хәл иткәндә, аңлашылмаучылык булмасын өчен, менә нәрсәләрне белергә кирәк. Барыннан да элек менструаль циклның тотрыклылыгы әһәмияткә ия. Әгәр менструация вакытлары даими, аларның дәвамлылыгы бертөрле, кан югалтулар чагыштырмача стабиль һәм кыз үзен әйбәт хис итә икән, ул чагында физкультурадан һәм гадәтләнгән тренировкалардан читләшергә кирәкми.

Менструаль цикл тотрыклы булып та, авырыксыну күзәтелсә, йөкләнешне киметү, шулай ук сикерү белән бәйле күнегүләрне эшләмәү яхшырак.

— Менструация вакытында үзләрен бик начар хис

иткән һәм шуның аркасында тренировкаларны калдырган кызлар күпме соң?

— Бәхеткә каршы, спортчы кызлар арасында андыйлар күп түгел, Маша. Ләкин әгәр физик йөкләнешләр чираттагы менструацияне тоткарлыйлар икән, шул ук вакытта кан югалту бик аз икән, бу хәл сагайтырга тиеш: димәк, яшь хатын-кыз организмында гормональ бозылулар бар, ягъни күкәйлекләрнең эшчәнлеге җитәрлек түгел. Бу очракта спортчы кыз, әлбәттә, менструация көннәрендә занятиеләрдән азат ителергә генә түгел, ә бәлки, врач-гинекологта дәваланырга да тиештер. Менструация вакытында авырыксыну тойган кызларга да бу чорда занятиеләргә йөрү-йөрмәү мәсьәләсендә врач белән киңәшергә кирәк.

Ләкин сүз уңаенда әйткәндә, белгечләр, һәр кызның физиологик мөмкинлекләрен, яшен һәм чыныгу дәрәҗәсен исәпкә алып, аның өчен махсус сайланган күнегүләр менструациянең барышын җиңеләйтә, диләр.

— Ә андый көннәрдә ярышларда катнашырга ярыймы? — дип сорый Маша.

— Бу турыда да сөйләп бирим. Спорт физиологлары, менструацияләр вакытында регуляр рәвештә шактый зур йөкләнеш белән тренировка ясаучы һәм үзләрен әйбәт хис итүче югары разрядлы спортчы хатын-кызларның ярышларда да катнаша алуын ачыкладылар. Бу вакытта аларның спорт нәтиҗәләре күп очракта югары да була. Тренировкалар ясаган хатын-кыз организмының бик яхшы адаптацияләшүен күрсәтә бу.

Инде йомгак ясыйк, Маша.

Профессор С. А. Ягунов, физкультура һәм спорт белән шөгыльләнү хатын-кыз организмын ана булу өчен хәзерләүгә булышлык итәргә тиеш, дип саный. Шуңа күрә хатын-кызга, мәсәлән, корсак куышлыгы басымын арттыра торган күнегүләрдән (авыр күтәрүдән) сакланырга кирәк. Кайбер уңайсыз шартларда бу хатын-кызның җенес сферасында авырулар китереп чыгарырга мөмкин. Аналык — хәрәкәтчән, бер урыннан икенче урынга җиңел күчә торган орган бит ул. Нормаль хәлдә ул гәүдәнең урта сызыгы буйлап, азрак алга таба авышып урнашкан, ләкин үзенең торышын кече очада үзгәртә ала. Гәүдәне кискен селкетеп ясала торган физик күнегүләр дә аналыкның торышына тискәре тәэсир итәргә мөмкин. Менә шуңа күрә, Маша, хатын-кызлар

өчле сикерү, колга белән сикерү һәм трамплиннан чаңгыда сикерү буенча ярышларда катнашмыйлар.

— Шулай да кызларга спортның нинди төрләре белән шөгыльләнү яхшырак соң? — дип кызыксына Маша.

Без бу хакта бераз сөйләдек инде. Хатын-кыз организмы спецификасына җиңел атлетика, чаңгы һәм тимераяк спорты, туризм, спорт гимнастикасы, йөзү күбрәк туры килә. Бик яхшы гомуми ныгыту чарасы булып баскетбол, волейбол, теннис кебек спорт уеннары тора. Әлбәттә, кызларга һәм хатыннарга нәфис гимнастика бик файдалы. Корсак прессы һәм оча төбе мускулларын ныгытуга көймәдә ишкәк ишү булышлык итә.

Шулай булгач, Маша, хатын-кыз өчен кулай спорт төрләре күп, ә физик күнегүләр тагын да күбрәк һәм һәр хатын-кыз шулар арасыннан үзенен яшенә, сәламәтлегенә, тән төзелешенең үзенчәлекләренә һәм, ниһаять, шәхси зәвыкларына туры килгәннәрен сайлап алырга мөмкин...

Син, әлбәттә, Маша, булачак ананың сәламәт һәм чыдам булырга тиешлеген аңладың инде, чөнки бала күтәрү һәм аны тудыру хатын-кыз организмы өчен житди сынау ул. Теләсә нинди (хәтта әллә ни әһәмиятле тоелмаган) уңайсыз факторлар да баланың үсешенә тәэсир итәләр. Бу хакта белгәне хәлдә, йөклелек әйбәт кенә, катлаулануларсыз узсын, ә бала нормаль үссен өчен, хатын-кызга шактый тырышлык куярга кирәк.

— Кызларга нинди күнегүләр файдалы соң? Мөгаен, мускулларны ныгыту өчен алдан ук кайгыртучанлык күрсәтергә кирәктер? — дип борчылып сорап куя Маша.

— Әлбәттә, бала тудыру кебек җиңел булмаган физик эшкә үзеңне алдан ук, акрынлап, бик әйбәтләп өзерләргә кирәк.

— Эшкә?!.— дип, Маша хәтта көлеп җибәрде.— Нинди эш булсын ди ул?

— Әйе, Маша, нәкъ менә авыр физик эш, сүз уңаенда әйткәндә, бик җаваплы эш: хатын-кыз хәзер үзе генә түгел бит инде, аның карынында яңа, аның өчен чиксез кадерле тереклек иясе үсә башлады. Һәм андый эшне мускуллары нык, үзенең сулавын дөрес идарә итә, нервларына хуҗа була алган кешеләр,— гомумән, актив һәм үз көчләренә ышанган хатын-кызлар уңышлы башкарып чыга. Моны клиник күзәтүләр күптән раслады инде.

Спорт белән шөгыльләнүче хатыннарда беренче бала табу дәвамлылыгы уртача 12—14 сәгать тәшкил итә, шул ук вакытта физик яктан көчсез хатын-кызларда ул 18—20 сәгатькә сузыла.

— 6 сәгать аерма! — дип куя Маша.

— Әйе, һәм шушы 6 сәгать эчендә дә әзерлексез хатын үзенең бөтен көчен югалтырга һәм каушап калырга мөмкин. Инде синең соравыңа әйләнеп кайтыйк: булачак аналарга нинди күнегүләр файдалы һәм кирәкле?

Барыннан да элек сулауга бәйле күнегүләр. Дөрес итеп ритмлы сулау күнекмәләрен үзләштерергә кирәк. Бала тудырганда тирән итеп сулыш алу һәм кирәк булганда суламый тору бала табуны шактый җиңеләйтә.

Оча төбе мускуллары өчен күнегүләр ясау бик файдалы. Эш шунда: бала тудырганда кайчак бу мускуллар шулкадәр киеренке хәлгә килә, алар баланың хәрәкәтенә тоткарлык ясарга мөмкин. Моның исә бала өчен дә, ана өчен дә авыр катлауланулар китереп чыгаруы бар. Шуңа күрә оча төбен, акушерлар әйткәнчә: «сузарга», эластиграк, бирешүчәнрәк итәргә кирәк. Конкрет күнегүләр турында без соңрак сөйләрбез, ә хәзер чаңгыда йөргән кебек атлап йөрүне, гәүдәне пружинасыман алга таба ию-бөгүне, аякларны аерып басып күнегүләр ясауны, ярым-шпагатларны мисалга алып китик.

Оча-бот буыннарының, әвернә-янбаш буынының сыгылмалылыгын саклау өчен, умыртка баганасының бил өлешенең хәрәкәтчәнлеген яхшырту өчен күнегүләр зарури. Бу — тудыру юллары буйлап баланың хәрәкәтләнүенә ярдәм итә.

Ә хәзер, Маша, уйлап кара әле, бала тудырганда тагын нинди мускуллар гаять зур йөкләнеш белән эшли, кайсыларын яхшылап ныгытырга кирәк?

— Корсак мускулларын!

— Дөрес. Һичшиксез, булачак ананың корсак прессы көчле булырга тиеш. Ул баланың исән-имин туауын тәэмин итә. Өстәвенә корсакның яхшы үсеш алган мускуллары аның сәлперәюен һәм бала тудырганнан соң салынып торуын, шулай ук эчке җенси органнарның төшүе белән бәйле башка күңелсезлекләрне дә киметәләр.

Болардан тыш, мускулларны тиешенчә йомшату күнекмәләрен яхшы үзләштерергә кирәк. Практика шуны күрсәтә: хатын-кызлар, мускуллар үзләреннән-үзләре,

пассив рәвештә йомшаралар дип ышанып, аларны киеренке хәлгә куюга шактый күбрәк игътибар итәләр. Ә бит киеренкелек белән йомшату, бер-берсен тигезләгән кебек, бертигез булырга тиеш.

Машада тагын сорау туа:

— Ә мускулларны йомшатуга өйрәнү нигә кирәк? Без бит бала табу — бик зур физик эш, дибез.

— Дөрес. Ләкин теләсә нинди физик эштә, шулай ук бала тудырган вакытта да, мускулларны тиешенчә йомшату организмның көчен тиз һәм нәтиҗәле итеп, элекке хәленә кайтарырга мөмкинлек бирә. Озак итеп сулыш чыгаруга яисә гомумән сулаганда сулыш чыгаруга игътибар көчәйтелгән күнегүләр скелет мускулларының тонусын түбәнәйтә һәм шуның белән мускулларга ял итәргә мөмкинлек бирә.

Ә хәзер конкрет күнегүләргә күчик.

Тирән итеп ритмлы сулау

1. Күнегүне ятып та, баскан килеш тә ясарга мөмкин. Сулышны чыгар. Аннары озак итеп сулыш ал, шул чагында башта корсагыңны киер, аннары гына күкрәк читлегенә һава тутыр. Сулышны чыгарганда башта күкрәк читлегеннән күләмен кечерәйт, ә аннары корсагыңны эчкә тарт.

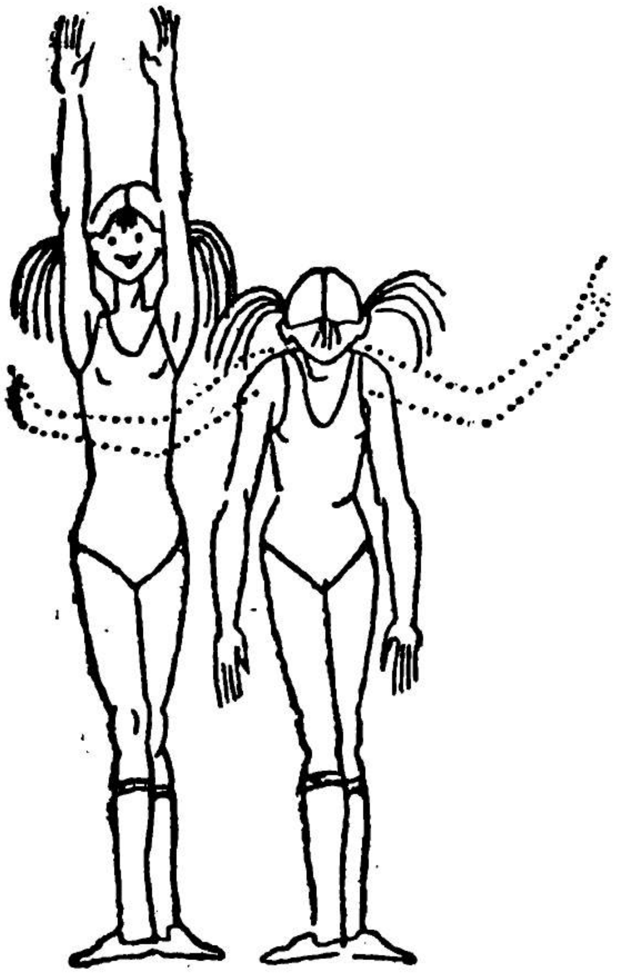
2. «Күкрәк белән» сулау. Сулышны чыгар. Озак итеп сулыш ал, бер үк вакытта күкрәк читлеген киңәйт һәм корсагыңны эчкә тарт. Сулап чыгарганда күкрәк читлегеннән күләмен кечерәйт һәм корсагыңны эчкә тарт.

3. «Корсак белән» сулау. Сулышны чыгар. Аннары озак итеп сулыш ал, бер үк вакытта корсагыңны киер. Сулышны чыгарганда корсагыңны эчкә тарт. Күнегүләрнең дөрес үтәлешенә контрольлек итү өчен, бер кулыңны күкрәгеңә, ә икенчесен корсагыңа куй.

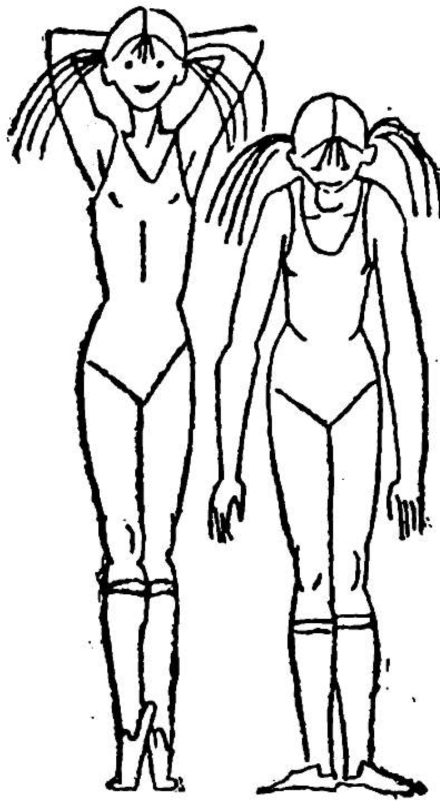
4. «Ян белән» сулау. Сул кулыңның уч төбен күкрәк читлегенең ян яктан култык асты чокырына якынрак итеп куй, уң кулыңны түбән төшер. Сулышыңны чыгар. Сулга иелгәндә уң кулыңны башыңа куй, тирән итеп сулыш ал. Башлангыч хәлеңә кайтып, сулышыңны чыгар. Аннары күнегүне икенче якка ясა.

5. Берничә тапкыр озак һәм тирән итеп сулыш ал.

6. Уртача темпта 1—2 минут йөреп ал. Өч адымга — сулыш ал, дүртенче адымда — сулышны чыгар. Акрынлап сулыш чыгаруның дәвамлылыгын бер адымга арт-



1 нче рәсем.



2 нче рәсем.

тыра бар һәм 4—6 атнадан соң 9—12 нче адымда сулышны чыгар.

7. Сулышны чыгар. Кулларыңны туп-туры итеп алгаөскә күтәр (сулыш ал). Аннары, умыртка баганасының күкрәк һәм бил өлешләрендә акрын гына бөгелеп, кулларыңны ян яктан аска төшер (сулышны чыгар) (1 нче рәсем).

8. Сулышны чыгар. Аяк очларыңа күтәрел, кулларыңны баш артына куй, калак сөякләреңне якынайт (сулыш ал), аннары бөтен табаныңа бас, кулларыңны йомшарт, аска төшер, алга таба иел (сулышны чыгар) (2 нче рәсем).

9. Борынның лайлалы тышчасына һава массажы:

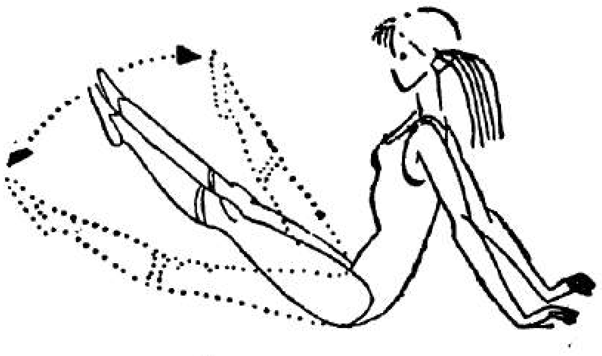
а) сулышны чыгар, авызыңны кысып яп, бармак белән берсен каплап торып, акрын гына әле сул, әле уң борын тишегең белән сула;

б) сулышны чыгар, борыныңны бармакларың белән кыс, кычкырып акрын гына 10 га кадәр сана, ә аннары, бармакларыңны борыныңнан алып, тирән итеп сулыш ал һәм борын аркылы сулышны чыгар (авыз кысып ябылган).

Оча төбенең эластиклыгын саклау өчен күнегүләр

1. Яның белән урындык янына бас, бер кулың белән аның артына тотын. Сул аягыңны туры итеп алга таба күтәр, аны мөмкин кадәр күбрәк ян якка һәм артка җибәр. Аннары икенче яның белән бас һәм икенче аягың белән шуны ук эшлә.

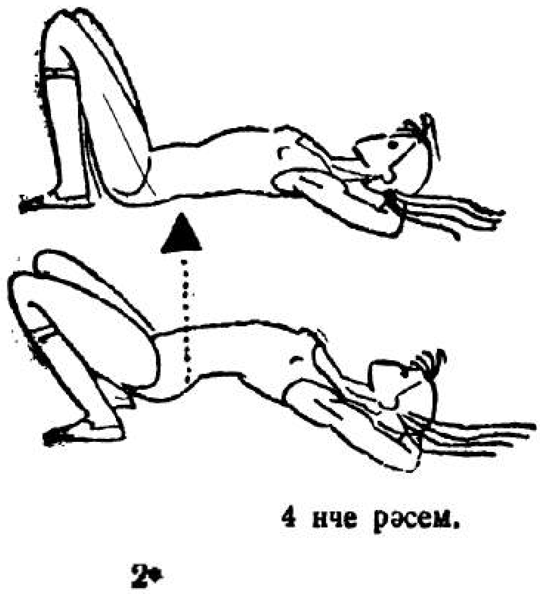
2. Кечкенә паласка утыр, уч төпләреңне артыңа идәнгә куй. Аз гына күтәрелеп, аякларыңны турайтып киң итеп җәй һәм берберсенә якын китер (3 нче рәсем).



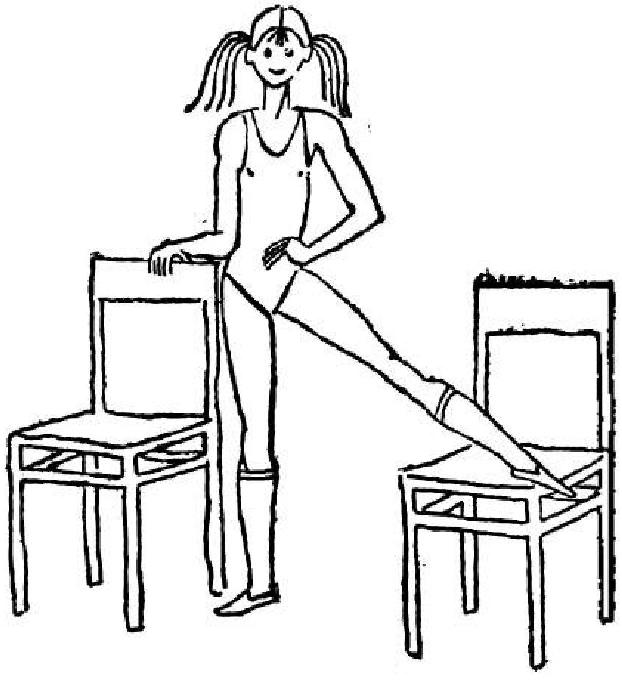
3 нче рәсем.

3. Утырган килеш аякларыңны аер, сул аягыңа таба иел (сулышны чыгар). Уң аягыңа иелеп, күнегүне кабатла.

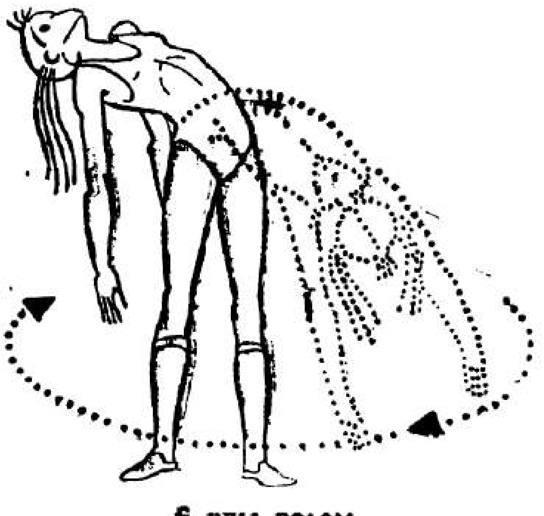
4. Яның белән урындык янына бас, бер кулың белән аның артына тотын. Сул аягыңны тездән бөкләп, туры почмак ясап күтәр, тезеңне сул кулың белән кочакла



4 нче рәсем.



5 нче рәсем.



6 нчы рәсем.

һәм мөмкин кадәр күбрәк читкә җибәр. Икенче аягың белән борылып бас һәм шуны ук икенче аягың белән эшлә.

5. Сул аягың белән бер адым алга атла, шул аягыңа чүгәлә һәм пружинасыман берничә сыгылмалы хәрәкәт ясa. Икенче аягың белән дә шуны ук эшлә.

6. Чангыда йөргән адымнар белән акрын гына йөреп кил.

7. Идәнгә утыр, табаннарыңны кушып, тезләреңне киң итеп аер (сулышны чыгар). Башлангыч хәлгә кайт (сулыш ал).

8. Чалкан ят, тезләреңне бөклә, кулларыңны баш астына куй. Оча өлешеңне күтәр һәм тезләреңне киң итеп аер (сулышны чыгар). Башлангыч хәлгә кайт (4 нче рәсем).

9. Тезләп, куллар билдә. Сул аягыңның очын читкә куй (сулыш ал). Башлангыч хәлгә кайт (сулышны чыгар). Икенче аягың белән дә шуны ук эшлә.

10. Торып бас, чиратлап һәр аягыңны ян якка һәм алга таба чыгарып чүк.

11. Араларын 50 см калдырып ике урындык куй. Шуларның берсенең артына тотынып, аягыңны бер якка җибәр һәм аны янәшә торган урындыкның утыргычына куй. Һәр аягың белән 4 әр тапкыр кабатла (5 нче рәсем).

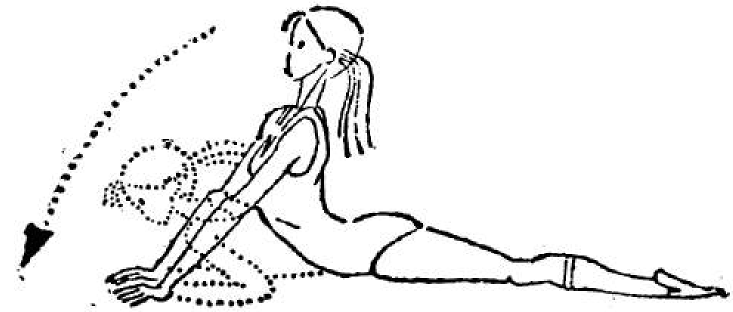
12. Тезләреңне киң итеп аерып, чүгәлә.

Оча-бот буыннарының, әвернә-янбаш буынының һәм умыртка баганасының бил-әвернә өлешенең хәрәкәтчәнлеген яхшырту өчен күнегүләр.

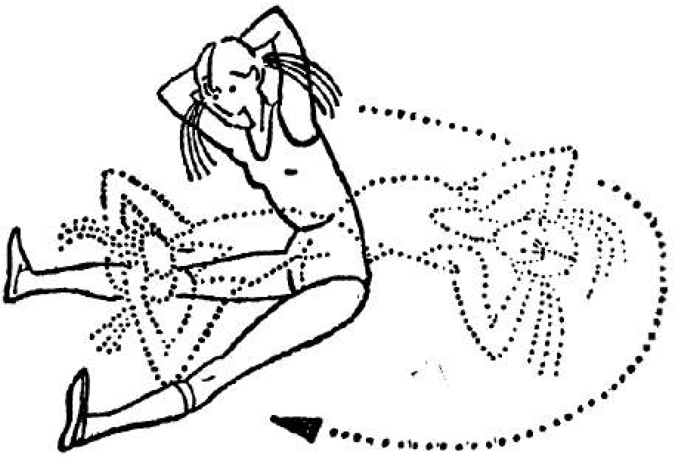
1. Гәүдәне алга, ян якка, артка таба бөк.

2. Гәүдән белән әйләнәләр ясa (һәр якка 6—8 тапкыр) (6 нчы рәсем).

3. Кул бармакларын идәнгә тидерергә тырышып, алга таба иел.

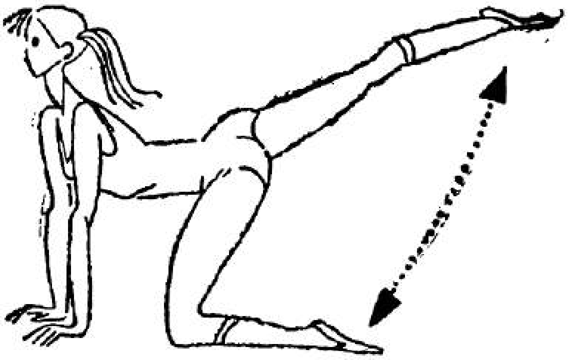


7 нче рәсем.



8 нче рәсем.

9 нчы рәсем.



10 нчы рәсем.

4. Тезләнә дә үкчәңнең сул ягына, әле уң ягына утыр. Кулларыңа таянмыйча гына торып бас.

5. Корсагыңа ят, уч төпләрең белән идәнгә таян. Кулларыңны турайтып, билеңне көчле итеп бөк (7 нче рәсем).

6. Кечкенә паласка утыр, аякларыңны аер һәм гәүдәңне алга таба иеп борылышлар ясә (8 нче рәсем).

7. Кечкенә паласка утырган килеш, гәүдәң белән алга таба көчле итеп иел (9 нчы рәсем).

8. Урындыкка тотынган килеш һәр аягыңны чиратлаштырып, янга, артка суз.

9. Дүрт аякланып бас, сул аягыңны артка суз. Яхшылап бөгел. Икенче аягың белән дә шуны ук эшлә (10 нчы рәсем).

10. Кечкенә паласка ят та тез һәм оча-бот буыннарында бөкләнгән аякларыңны корсагыңа таба китереп кыс.

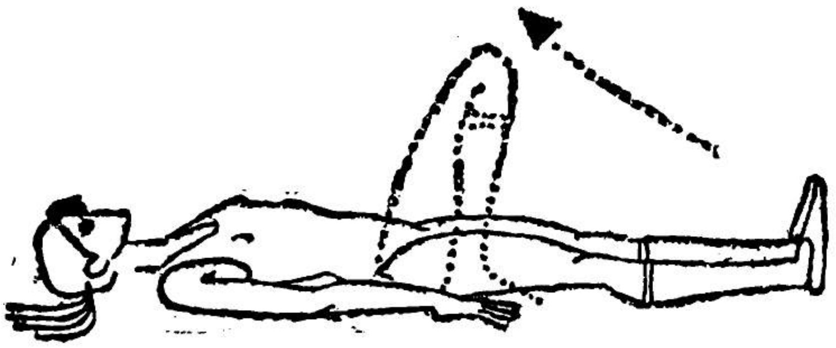
Корсак прессы мускулларын ныгыту өчен күнегүләр

1. Кечкенә паласка ят та велосипедта баргандагы кебек хәрәкәтләр ясa.

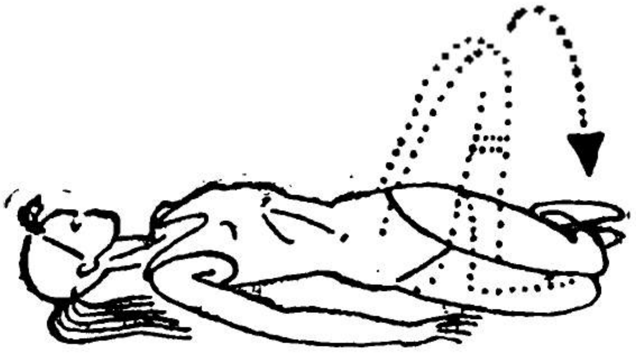
2. Яткан көе тезләреңне бөклә дә табаннарыңны арт санына таба китер (11 нче рәсем).

3. Яткан килеш тезләреңне бөклә дә чиратлаштырып сулга һәм уңга боргала (борганда сулышны чыгар) (12 нче рәсем).

4. Чалкан яткан килеш йөргәндәге кебек хәрәкәтләр ясa.



11 нче рәсем.



12 нче рәсем.

5. Чалкан яткан көе, кулың белән тезеңне тотарга тырышып, әле бер, әле икенче якка борыл.

6. Кечкенә паласка утыр, уч табаннарыңны артыңа куеп идәнгә таян. Утырган килеш йөргәндәге кебек хәрәкәтләр ясa.

7. Утырган килеш аякларыңны кроль ысулы белән йөзгән кебек хәрәкәтләндер.

8. Утырган килеш аякларны «кайчы» сыман хәрәкәтләндер.

9. Идәндә утырган көе аякларыңны туры итеп өскә күтәр, ян якка аер һәм акрын гына төшер.

Мускулларны тулысынча йомшатуны үзләштерү өчен күнегүләр

1. Баскан көе алга таба иел һәм туп-туры салынып төшкән кулларыңны уңга һәм сулга селкет.

2. Кечкенә паласка ят, аякларыңны бөклә, кулларыңны күтәр. 1—2—3 дип санаганда кул чукларыңны, терсәкләреңне, иңбашларыңны чиратлаштырып йомшат, 4 — уң тезеңне йомшат, 5 — сул тезеңне йомшат, 6 — бөтен мускулларыңны тулысынча йомшатып бетер. Ритмлы сула!

3. Торып бас. 1—2 дип санаганда башыңны артка ташла, сулыш ал. 3—4 — башыңны аска и, иңбашларыңны, муеныңны йомшат, сулышны чыгар.

4. Бас, алга таба иелеп, йомшаган кулларыңны түбән төшер. Акрын гына аларны әле бер, әле икенче якка 10—12 тапкыр селкеп тор. Ритмлы сула!

5. Иңбашларыңны, кул чукларыңны, бармакларыңны салындыр.

6. Урындыкка утыр да аякларыңны туры итеп азрак күтәр. Ә хәзер балтырыңны һәм табаннарыңны «төшереп җибәр», бот мускулларын тулысынча йомшат.

Шул рәвешле, 46 күнегү, Маша. Инде әйтеп үткәнемчә, алар төрле группа мускулларын үстерү һәм ныгыту өчен хезмәт итәләр. Хәзер син кыз балага ана булу өчен әзерләнү бик үк ансат түгел икәнлекне аңладың инде. Иң мөһиме вакытында эшкә керешү. Ул чагында бала табу йортына шик-шөбһәсез барырга, аның ишегенә курыкмыйча карарга мөмкин.

Берничә сәгать үтәчәк, һәм яшь ана авыр имтиханны «бик яхшы» билгесенә тапшырачак.

Исәнме, сабый!

Күпме, әллә азмы?

Ике хатын-кыз башкарган бер үк төрле мускул эшенең физиологик яктан һич кенә дә бердәй түгеллегенә игътибар иткәнең бардыр, Маша. Мәсәлән, разрядлы гимнастка квартира идәнен көчен азрак сарыф итеп

юып чыгарачак, үз энергиясен экономиялерәк тотачак. Шул ук вакытта хәтта иртәнге гимнастика да ясамаган, ягъни аз хәрәкәтләнеп яшәүче хатын-кыз шушы ук эшкә шактый күбрәк мускул, шулай ук нерв энергиясе сарыф итәчәк, аның хәрәкәтләре «әрәм-шәрәм» булачак.

Бу ни дигән сүз? Хәтта идән юу кебек гади генә эштә физик яктан төрле дәрәҗәдә әзерлекле хатын-кызлар өчен организмның энергияне сарыф итүе ягыннан төрле булып чыга. Физик активлыкны дозалауга карата да шуны ук әйтергә мөмкин.

— Мин аңлыйм,— ди Маша түземсезләнеп.— Әгәр йөкләнеш артык зур икән, кеше бик тиз арый.

— Әйе, бик интенсив йөкләнешләр вакытында артык киеренкелек күзәтелә.

— Димәк, йөкләнешләрнең зур булмавы яхшырак?

— Юк, бу да бик яхшы түгел: бик аз йөкләнешләр дә теләгән нәтиҗәне бирми. Занятиеләрдән соң рәхәт бер ару тойгысы булмый, ул исә физкультура һәм спорт белән шөгыльләнүче һәркемгә бик таныш нәрсә.

Кыскасы, мускул йөкләнешенең характеры һәм күләме кыз баланың сәламәтлегенә, яшенә, физик әзерлегенә тулысынча җавап биргәндә генә регуляр рәвештә ясала торган тренировкалардан максималь сәламәтләндерү эффекты алырга мөмкин.

Физик йөкләнешләрне дөрес дозалау өчен, иң элек, Маша, физик эшкә үзеңнең башлангыч сәләтлелегеңне билгеләргә кирәк. Аны бәяләүнең иң гади ысулы — баскычтан менү. Әгәр кыз бала 4—5 катка нормаль темпта, туктап тормыйча һәм кыенлык сизмичә менә икән, ул чагында аның физик әзерлеген канәгатьләнерлек дип санарга мөмкин. Әгәр инде менгәндә аермачык тыны кысылса, ул чагында пульсны тикшереп менәргә кирәк. Башта, йөрәк тибешен санарга өйрәнеп җиткәнче, пульсның бер минут эчендә ничә типкәнен билгеләргә мөмкин, аннары төгәл итеп исәпләргә өйрәнгәч, аны ярты минут һәм аннан да азрак вакыт эчендә билгеләрләр.

Мәсәлән, 4—5 нче катка менгәннән соң йөрәк кыскаруларының саны 100 дән ким булса, ул бик яхшы дип, 120—130 дан ким булса — яхшы, 140—150 дән ким булганда — уртача, 150 дән артык булуы начар дип бәяләнә. Соңгысы бөтенләй диярлек тренировка булмаганда күзәтелә.

Тикшерүнең моннан соңгы этабы 4 нче катка вакытка карап күтәрелү булырга мөмкин (башта 2 минут эчендә). Йөрәк кыскарулары 140 тан артмаган кешеләргә, йөкләнешне акрынлап арттырып, тренировкаларны башларга мөмкин. Икенче берәүләргә исә 2 минуттан соң тагын бер кат пульсны санап карарга кирәк. Йөрәк кыскаруларының ешлыгы баштагы санга якын булырга, әерма 5—10 кыскаруга гына булырга тиеш.

Үзеңнең физик мөмкинлекләреңне шушылай гына булса да чамалагач, максатка ярашлы системалы күнекмәләргә керешергә мөмкин. Ләкин шулай да, тренировкаларны башлаганчы, әлеге мәгълүматларны алып барып, врачта консультациядә булырга кирәк.

Күрәсең, системалы рәвештә тренировка ясаучы һәр кыз өчен физик йөкләнешләргә җайлашуның индивидуаль сәләте бар. Шартлы рәвештә аны функциональ эшчәнлекнең уртача дәрәҗәсе дип атарга мөмкин.

Әгәр кыз бала үзенең занятиеләрендә алга китеш сизми башласа, аны ничек күтәрергә? Яисә, киресенчә, тренировкалардагы өзеклектән соң аңа йөкләнешләрне киметергә кирәк. Икенче төрле әйткәндә, Маша, хәрәкәт активлыгы дозасын җайга салып буламы?

— Мин, була торгандыр, дип уйлыйм. Миңа тренерның спортчы турында, бу сезонда ул авырды һәм тренировкалар вакытында йөкләнешләр киметелде, дигәнен ишетергә туры килгәне бар.

— Син хаклысың. Ләкин физик йөкләнешләрне дозалау осталык һәм практик күнекмәләр таләп итә, ул сыйфат һәм сан күрсәткечләре белән бәйле. Син, әлбәттә, йөкләнеш зурлыгына, мәсәлән, һәр күнегүне ничә тапкыр кабатлауның ничек тәэсир итүен аңлыйсың инде?

— Монысы бик гади нәрсә: һәр күнегүне күбрәк башкарган саен, әлбәттә, йөкләнеш тә зуррак, һәм киресенчә,— дип җавап бирә Маша.

— Ә хәзер күнегүләрне башкару тизлегенең йөкләнешкә ничек тәэсир итүен әйт.

— Монысы да аңлашыла. Ул, музыкадагы шикелле, акрын, уртача һәм кызу темп булырга мөмкин. Әгәр барлык күнегүләрне дә кызу темпта гына башкарсаң, тизрәк арыйсың да. Димәк, йөкләнеш артык зур булган.

— Дөрес. Ә мускул группаларының зурлыгы йөкләнешкә тәэсир итәрме?

Маша уйга кала:

— Монысы инде кыенрак сорау. Мин болай уйлыйм: әгәр мускуллар зур икән, алар башкара торган эш тә зуррак була. Әгәр кечкенә икән, эш тә җиңелрәк булыр.

— Син дөрес фикер йөртәсең, Маша. Ә тагын да аңлаешлырак булсын өчен, врачлар практикасыннан шундый мисал китерик: ятып кына торырга тиеш авыруны талчыктырмас өчен, дәвалау гимнастикасы комплексына кул чукларының, табаннарның, беләк-беләзек һәм балтыр-табан буыннарының вак мускуллары өчен күнегүләр кертәләр. Хәтта миокард инфарктыннан соң да авырулар бу йөкләнешне күтәрә алалар, арымыйлар. Ул минималь йөкләнеш. Һәм тагын бер сорау: син кайсы мускулларны зур мускулларга кертер идең?

— Болар — корсак прессы, арка, бот, иңбаш мускуллары.

— Дөрес. Һәм моннан соңгы сорауга да син, әлбәттә, ялгышмый җавап бирәчәксең. Әйт әле, күнегүләрнең катлаулылыгы йөкләнеш зурлыгына тәэсир итәме?

— Әлбәттә! Катлаулы күнегүләр күбрәк тырышлык куеп башкарыла.

— Ләкин эш тырышлыкта гына түгел. Катлаулы күнегүләрне башкару шактый игътибар, ихтыяр көче дә таләп итә, ягъни алар шактый эмоциональ йөкләнеш барлыкка китерә. Бу тиз талчыгуны булдырмый калмый. Шуңа күрә занятиеләрне һәрвакыт гади күнегүләрдән башларга һәм акрынлап катлаулыракларына күчәргә кирәк.

Акрынлап күчүдән тыш, тагын бер принцип әһәмиятле: Бу — йөкләнешне «тарату» принцибы. Спорт физиологлары образлы итеп аны шулай диләр. Йөкләнешне «тарату» принцибы буенча, күнегүләр вакытында мускулларның төрле группаларын: кул, аяк, арка, корсак мускулларын эшкә дөрес тартырга кирәк. Акыл белән шундый чиратлаштыру мускулларның эш сәләтен шактый озак сакларга ярдәм итә һәм бигрәк тә бертөрле яисә кыска вакытлы, ләкин киеренке эштән соң мускул җепселендә торгызу процессларының тагын да нәтиҗәлерәк булуын тәэмин итә.

Физик йөкләнешләр дәрәҗәсенә башлангыч хәл аеруча тәэсир итә. Мәсәлән, башлангыч хәл аркада, ян якта, корсакта яту, утырып, тезләргә таянып тору булса, гәүдәне вертикаль хәлдә тоту, димәк, өстәмә энер-

гия сарыф итү таләп ителми. Ләкин башлангыч хәл күнегүне башкаруны кыенлаштырырга, өстәмә йөкләнеш китереп чыгарырга да мөмкин. Мәсәлән, башлангыч хәл яткан көе булганда, әгәр куллар гәүдә буйлап сузылган булса, утыру хәленә күчүе авыррак.

Исеңдә тот, Маша, күнегүләр башкарганда кулларның башлангыч хәле йөкләнешкә түбәндәгечә тәэсир итә: куллар, югарырак (иңбашларына, өскә, баш артына) күтәрелгән саен, күнегүне башкару катлаулырак һәм, киресенчә, әгәр куллар билдә, күкрәк алдында яисә түбән төшкән икән — җиңелрәк.

Ә хәзер, Маша, тагын уйлап кара һәм үзең җавап бир: күнегүләр арасындагы паузалар йөкләнешкә ничек тәэсир итәр?

— Паузалар — ял бит алар? Һәм әгәр пауза кыска икән, ял азрак. Кеше озаграк ял итсә, ул азрак арый.

— Әйе, ләкин әле паузаларның характерын да исәпкә алырга кирәк. Алар актив һәм пассив булалар. Актив пауза йөкләнешне киметә торган характердагы җиңелрәк күнегүләрне, шулай ук мускулларны актив йомшата торган күнегүләр ясауны кире какмый. Пассив паузалар вакытында, сулауны җайга салып, ятып яисә утырып торырга мөмкин.

Күрәсеңме, физик күнегүләр белән шөгыльләнү процессында йөкләнеш зурлыгына тәэсир итә торган никадәр факторларны атадык без. Алар бөтенесе бергә дә һәм һәркайсы аерым-аерым да әһәмиятле. Шуңа күрә, тренировкаларыңны модельләштергәндә, бу факторларны һичшиксез исәпкә ал.

Йөкләнеш җитәрлек булмаса, син шөгыльләнә башлаганда күздә тоткан файданы алмаячаксың, ә артык көч кую сәламәтлегеңә зарар китерергә мөмкин. Шуңа күрә, занятиеләргә керешкәндә, беренче көннән үк игътибар белән кәефеңнең ничек булуын күзәтергә, үзконтрольнең гади һәм ышанычлы алымнарын кулланырга өйрән, алар турында без хәзер сөйләшербез.

Үзконтроль — үз халәтеңне һәм физик тренировкалар тәэсирендә аның үзгәрешләрен даими рәвештә күзәтеп тору ул. Мөстәкыйль рәвештә шөгыльләнүче кызлар өчен ул аеруча зарур. Ул күнегүләрнең режимына һәм методикасына үз вакытында тиешле төзәтмәләр кертергә, врачка һәм тренерга киңәш сорап мөрәҗәгать итәргә мөмкинлек бирә.

Үзконтроль кәефеңне күзәтүне, талчыгу дәрәҗәсен

һәм тренировкадан соң көчне торгызу процессларының тизлеген күзәтеп тору максатын куя.

Башта субъектив мәгълүматлар турында. Аларга кәеф, настроение, йокы, аппетит, мускуллардагы авырту яисә күңелсез тойгылар керә. Әгәр кыз баланың күңеле көр, үзе актив, яхшы йоклый, йөкләнешләргә бәйле рәвештә аппетиты начарланмый икән, ул түземсезлек белән киләсе занятиене көтә икән, димәк, барысы да тәртиптә.

Шул ук вакытта, Маша, дәрес оештырылган занятиеләрдән һичшиксез ару тойгысы, ягъни талчыгуның субъектив чагылышы калуын, аның исә закончалыклы күренеш икәнен, башкарылган эш нәтиҗәсе булуын истә тотарга кирәк. Талчыгусыз тренировка файда бирми. Шуңа күрә күнегүләрдән соң була торган рәхәт ару тойгысыннан курыкмаска кирәк. Әмма талчыгу дәрәҗәсенең башкарылган эшкә туры килү-килмәвен ачыклау мөһим. Мәсәлән, чагыштырмача җиңел тренировкадан соң бик нык арыганлык сизелү йөкләнешнең күләме туры килмәве, җитәрлек чыныкмау хакында сөйли, ләкин авыр эштән соң бик нык ару организмның табигый реакциясе булып тора.

Моннан тыш, бу аруның тизме-озакмы үтүен күзәтергә кирәк. Әгәр дә кәефтә үзгәрешләр булса, ягъни йокы начарланса, аппетит, эш сәләте кимесә, сүлпәнлек барлыкка килсә — йөкләнеш организмның функциональ мөмкинлекләренә туры килми.

Физкультура яисә спорт белән яңа гына шөгыльләнә башлаган кешеләр мускуллар авыртудан зарлана. Моңа борчылырга кирәкми: мускуллар йөкләнешләргә җайлашалар. Ләкин әгәр авырту бетмәсә, буыннарда, умыртка баганасында авырту сизелсә, врач белән киңәшергә кирәк. Шулай ук хәлсезлек, баш әйләнү, элекке хәлгә кайтканда тын кысылу, тахикардия яисә йөрәк өлкәсендә авыртулар булса, болар сагайтырга тиеш. Биредә дә врач консультациясе кирәк.

Ә хәзер үзконтрольнең объектив мәгълүматлары хакында сөйләшик.

Аларга йөрәк кыскаруларының ешлыгы, гәүдәнең массасы, ашказаны-эчәк трактының эшчәнлеге, тир бүленеп чыгу, мускул көче, үпкәләрнең тереклек сыемы, махсус пробалар биргән мәгълүматлар керә.

Йөрәк кыскаруларының ешлыгын беләзек артериясе өлкәсендә пульс тибешен санап билгелиләр: бер кул-

ның 2—3 бармагын икенче кул беләгенең түбәнге өлешенә баш бармак төбенә куялар.

Олы кешедә тыныч кына торганда пульс күпчелек очракта минутына 64—80 тапкыр (спортчыларда артыграк та) тибә. Кичкә таба йөрәк кыскарулары ешлыгы гадәттә кими.

Тренировка вакытында гәүдә массасының кимүе ихтимал, ләкин ул баштагы авырлыкның 2—3% ыннан артмаска тиеш. Кул чугы динамометриясе бер тренировка дәвамында 4—6 килограммга түбәнәергә мөмкин, ләкин кичкә таба ул күтәрелә, дөрес, иртәнге зурлыкка житмәскә дә мөмкин. Үпкәләрнең тереклек сыемы да беркадәр кими, ләкин кичке якта яңадан элекке хәленә кайта.

Исеңдә тот, Маша, үлчәнгәндә һәрвакыт бер үк киемдә, иртән, ашаганчы, якынча атнага бер тапкыр, кайчагында занятиеләргә кадәр һәм алардан соң үлчәнергә кирәк.

Системалы тренировкалар тәэсирендә башта гәүдә массасы кими. Бу беренче атналарда артык май һәм суны югалту хисабына бара, аннары авырлык стабильләшә яисә бераз арта төшә, чөнки мускул массасы арта.

Физик йөкләнешләрне күтәрә алуны бәяләгәндә торгызу процессларының тизлеге мөһим критерий булып исәпләнә, ягъни икенче тренировкага кадәр организм тулысынча элекке хәленә кайтырга тиеш. Элекке хәлгә кайту һәм чираттагы тренировка йөкләнешен башкаруга әзерлек билгесе булып барыннан да элек тренировкаларга омтылыш һәм күңел күтәренкелеге тора.

Үлчәүләр һәм күзәтүләрдән алынган нәтиҗәләрне үзконтроль көндәлегенә язып бар, бу вакытта датаны, вакытны, күнегүнең дәвамлылыгын билгеләп куй.

— Ә андый көндәлек нигә кирәк? — дип сорый Маша.

— Вакыт үтү белән ул сиңа тренировканың организмга тәэсирен, элекке хәлгә кайтуның тизлеген һәм тулылыгын бәяләргә мөмкинлек бирәчәк, физик күнегүләр белән регуляр рәвештә шөгыльләнүнең файдасын аермачык күрсәтәчәк.

Көндәлек артык йөкләнеш билгеләрен тизрәк күрергә, занятиеләрдәге методик төгәлсезлекләрне ачыкларга ярдәм итәчәк. Мәсәлән, катлаулы күнегүләрне кызу темп белән башкаргандагы артык йөкләнешне һ. б.

Шул рәвешле, әлеге барлык күрсәткечләрне җентекле анализлап, халәтеңне контрольдә тотып, сүз башлагандагы: «Азмы, әллә күпме?» дигән сорауга дөрес җавап бирергә мөмкин.

Һәр җирдә гимнастика

— Минем барлык таныш кызларым, күренекле гимнасткалар турында: алар нинди матур, нәфис гәүдәле, зифа буйлы дип сөйлиләр дә торалар,— диде Маша бер көнне, серен уртаклашып.

— Синең танышларыңа шундый ук булырга нәрсә комачаулый соң? Гимнастика ясау һәркемнең хәленнән килә. Шөгыльләнергә теләк булсын да, сәламәтлекне ныгыту, тышкы матурлыкка ирешү, үз хәрәкәтләреңне камилләштерү өчен ачык максат булсын.

— Юк,— дип каршы килә Маша,— алай бер дә гади түгел шул. Вакыт аз, без укыйбыз, стадион өйдән ерак. Өстәвенә кызлар белешкәннәр иде, хәзер хәтта группаларга йөрү өчен абонементлар да юк икән. Ә ничек әйбәт булыр иде! Группа белән шөгыльләнүе дә күңеллерәк, тренер да һәрвакыт янәшәндә — киңәше белән ярдәм итә ала.

— Бу дөрес, әлбәттә. Ләкин син шуны аңла, Машенька, гимнастика белән һәрвакыт һәм һәр җирдә диярлек шөгыльләнергә мөмкин. Һәм, зинһар, күнегүләр комплексын башкару өчен сумкага әллә никадәр әйберләр салып, өйдән берничә тукталыш барасы дип уйлама тагын. Гимнастика теләсә кайсы кызның ышанычлы юлдашы була ала. Әйдә, аны рациональ файдалану турында бергәләп уйлашыйк әле.

— Ә нәрсәсен уйлашасың? — ди Маша, канәгатьсезлек белдереп.— Бала чактан ук: йөгер, сикер, мәтәлчек ат! дигәнне генә ишетәм. Туйдырды инде. Иртән күзеңне ачарга өлгермисең — радиодан зарядка. Тагын шул сикерүләр дә бөлмә буйлап йөрүләр. Ә кайберәүләр гомумән бернәрсә белән дә шөгыльләнмиләр һәм бер дә башкалардан ким түгел үзләре.

— Әйе, табигать зифа пропорцияләр бүләк иткән кызлар да бар, әлбәттә. Ләкин бу — сирәк хәл. Иң күп очракта зифа буй, матур фигура үздисциплина һәм хәтта ныклык, түземлелек нәтиҗәсе ул. Һәм шуны исеңдә тот: яхшы фигура барыннан да элек кешенең сәла-

мәтлеген күрсәтә. Хәтта шундый шаян сүз дә бар: кешенең килограммнар саны никадәр азрак булса, аның тормышы нәкъ шулкадәргә җиңелрәк була. Өстәвенә, Машенька, иртәнге гимнастиканы санга сукмый ярамый. Безнең көндәлек телебездә ул хаклы рәвештә зарядка дип атала, сәламәтләндерү чарасы буларак аның уңай йогынтысы белгечләр тарафыннан күптән исбат ителде. Файдалы киңәшләргә эреләнеп кенә карарга кирәкми, иң яхшысы аларны тотарга һәм бөтен гомерең буена регуляр рәвештә иртәнге гимнастика белән шөгыльләнергә кирәк.

Сиңа нинди күнегүләр кирәк һәм файдалы? Үзең өчен конкрет күнегүләрне ничек сайларга? Ни өчен нәкъ шундыйларын, ә башкаларын түгел?

Синең, һичшиксез, зифа буласың яисә фигураңда булган кимчелекләрне бетерәсең килә.

Тышкы кыяфәтеңне күздән кичер. Купальниктан гына зур көзге каршына бас та үзеңне баштанаяк тәнкыйть белән кара. Сиңа нәрсәдер ошамыймы? Кәефең кырылмасын, моны төзәтеп була.

Билең, синең фикереңчә, бераз нечкәрәк, сыйраклар ың — төзрәк, ә корсак мускулларың тыгызрак була алыр иде. Бу очракта түбәндәге махсус күнегүләр файдалы булачак.

1. Кечкенә паласка ят та корсагыңа авыррак әйбер куй. Куйган әйберне өскә таба эткәндәй, корсагың белән сулышны чыгар, сулауны 3—6 секундка тоткарлап тор. Хәзер сулыш ал һәм мускулларыңны йомшат. Күнегүне 10 тапкыр кабатла.

2. Идәнгә бер кап шырпы чәч тә, һәрьюлы көчле хәрәкәт белән тураеп, аларны берәмләп җый. Тезләрең бөгелмәсен! Һәр көнне шундый системалы тренировкалар ясаганда, бер айдан соң корсак «җыйнаклана», ә бил нечкәрә.

3. Шкаф янындагы кечкенә паласка аяк табаннарыңны шкаф кырыена ныгытып куярлык итеп ят. Сыгылмалы хәрәкәт белән гәүдәңне күтәр дә кулыңның бармак очлары белән аяк табанына җитәрлек итеп алга таба иел. Үкчәләрне күтәрмәскә! Акрын гына аркаңа ят. Шуны бел: күнегү никадәр акрынрак башкарылса, аның нәтиҗәсе шулкадәр яхшырак. Күнегүләрне 10 тапкырдан да ким башкарма.

— Ләкин болар бик авыр күнегүләр бит,— ди Маша.— Мин мәктәптәге физкультура дәресләреннән бу вакытта корсак мускулларының ничек аруын, ә аннары берничә көн авыртып йөрүен хәтерлим әле.

— Әйе, Маша, шактый авыр күнегүләр, ләкин аларның нәтиҗәсе дә әйбәт. Әгәр башкарыла торган эшкә мускуллар битараф булса, ул чагында без максат итеп куйган тренировканың файдасы булмаячак. Ә мускуллар авыртканнан курыкма син. Мускуллар йөкләнешкә җайлашканга күрә авырталар. Берничә көннән соң авыртулар юкка чыга.

Биредә Маша үзен тәнкыйть белән күздән кичергәч күренгән тагын бер кимчелек турында әйтте: тезләре бик йомры һәм ботлары юанрак икән. Зарар юк, менә бу күнегүләрне эшләп кара.

1. Арканны туры тотып, чүгәләп идәннән әйберләр ал.

2. Арканны туры тотып иел.

3. Арканны туры тотып чүгәлә.

Машаның дус кызлары да киңәш сорадылар. Аларның берсенең куллары бик ябык, мускуллары сәлперәйгән. Җәй көне ул хәтта ачык сарафан киеп йөрергә дә ояла һәм пляжга бөтенләй диярлек йөрми.

Бу очракта нинди киңәш бирергә мөмкин?

Беренчедән, шик-шөбһәләрне читкә куеп, җәй көне һичшиксез пляжда булырга кирәк: йөзү, көймәдә ишкәк ишү, туп белән хәрәкәтле уеннар кул мускулларын бик яхшы ныгыта. Ачык итеп тегелгән чуар сарафан шулай ук файдалы хезмәт күрсәтәчәк: куллар, муен һәм иңбашлар алтынсыман булып кояшта каралачак. Ул «ябыклыкны» түгел, бәлки иңбашларының һәм кулларның кызларга хас нәфислеген күрсәтеп торачак.

Син һәр көнне занятиеләргә йөри торган китаплар салынган портфель яисә сумка спорт җиһазына әверелергә мөмкин. Тик, авыр әйбер күтәреп барганда, кулның учын алга таба түгел, бәлки, киресенчә, артка каратып тот. Бу кул мускулларын ныгыта. Ләкин сумканы гел бер генә кулыңа тотып йөрмә, гәүдә тотышыңны бозарсың.

Машаның тагын бер дус кызы үзенең прическасын үзгәртергә карар кыла. Үзенең озын чәчләрен өскә күтәрә дә баш артына өеп куя. Ә профильдән караганда бу ничегрәк була соң? Һәм ул кинәт муены артында кабарынкы май катламын күреп ала.

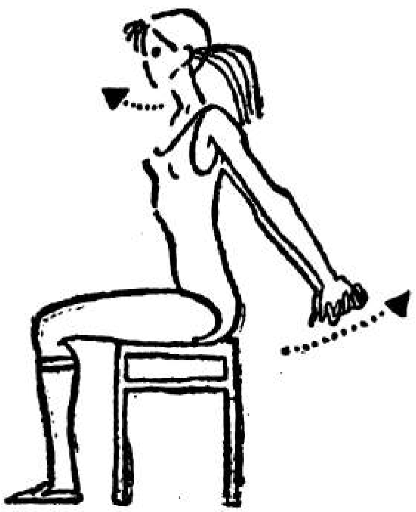
— Мендәр кебек! — дип күңелсезләнә кыз.

Әйе, кызганычка каршы, бу кимчелек урта яшьтәге хатын-кызларда еш очрый, ә тазарырга тартым кызларда яшь вакытта ук күзәтелә. Аларга муенның нәфислеген саклый торган күнегүләр ясарга тәкъдим ителә.

1. Кулбаш буынында кулларың белән алга һәм артка таба әйләнмә хәрәкәтләр яса (10 ар тапкыр).

2. Кулларыңны баш артында «йозак» кебек тоташтыр да терсәкләреңне алга һәм артка таба әйләндер (10 ар тапкыр).

3. Табуреткада утырган килеш кулларыңны, аркаңа ук сузып, «йозак» итеп тоташтыр. Муенны бик нык алга сузарга һәм 10 га кадәр санарга кирәк. Кулларыңны төшер һәм иңбашларыңны йомшат. 2—3 тапкыр кабатларга. Ләкин калкансыман биз авырулары булганда бу күнегүне ясарга ярамый! (13 нче рәсем)



13 нче рәсем.

Беркөнне Маша, бик шатланып, ябык бассейнга абонемент алуы турында әйтте.

Шатланырсың да! Кыш көне, тышта кар һәм суык булганда, суда йөзүе бик рәхәт. Зәңгәрләнеп торган үтә күренмәле суга һәр кагылып-орынып китүең үзе шатландыра.

— Ә бассейнда вакытны ничек уздырырга уйлыйсың син? — дип сорадым мин Машадан.

— Биредә нәрсәсен уйлыйсың? Суга сикереп төшәрмен дә йөзеп китәрмен. Арысам — стена янына килеп ял итәрмен,— диде ул уйлап та тормастан.

— Кызганыч, Маша, син физик күнегүләр турында уйламагансың. Аларны йөзү белән бер вакытта башкарырга мөмкин. Без бит инде гимнастика һәм аның файдасы турында сөйләшкән идек, ә син аны нишләптер оныткансың.

— Ә йөзү генә җитмимени соң? — дип гаҗәпләнде Маша.— Бу бит инде үзе дә йөкләнеш.

— Әйе, ләкин йөзүнең файдалы тәэсирен көчәйтер-

гә мөмкин. Өстәвенә бассейнда күнегүләр башкару авыр да түгел.

1. Кулларыңны алга сузган килеш бассейн кырыена таян. Аякларыңны алар гәүдәң белән туры почмак ясарлык итеп алга таба суз. Аякларың белән сулга һәм уңга актив, көчле хәрәкәтләр ясa (10—15 әр тапкыр).

2. Шушы ук башлангыч торышта килеш, ләкин аякларыңны туры тотып, чалыштырып хәрәкәтләр ясa, аннары велосипедта йөргән кебек хәрәкәтләр башкар.

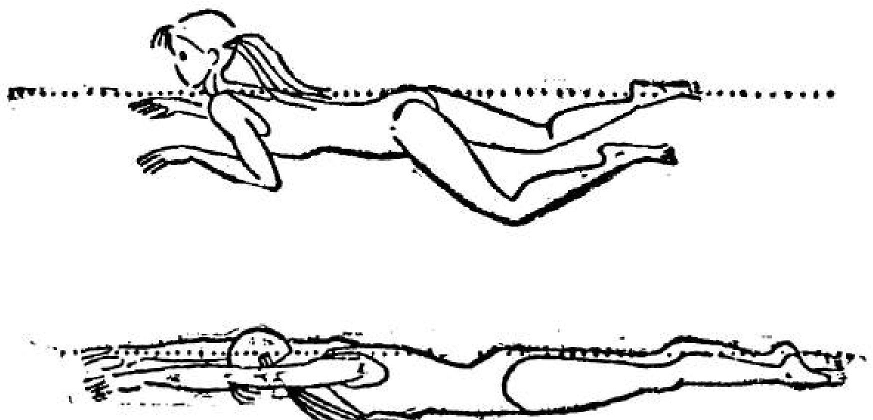
3. Кулларыңны һәм аякларыңны җәеп, тиз генә тирән итеп сулыш ал, ә кулың белән алга һәм артка ишкәндәге кебек хәрәкәтләр ясап, акрын гына сулышны чыгар. Битеңне бу вакытта су эчендә тот (бу сулау мускулларын күнектерә) (14 нче рәсем).

Ә хәзер урынсыз онытылган скакалкаңны исеңә төшер.

— Бау аркылы сикерергәме? Беркайчан да! — дип үпкәли Маша.

— Әйе, сикерергә шул. Бала чагында син һәм ишек алдындагы барлык кызлар рәхәтләнеп скакалка белән сикерә идегез. Һәркайсыгыз аерым-аерым да, төркемләшеп тә, чиратлашып та сикерә иде. Бер аяклап та, ике аяклап та, бауны кире якка — артка таба әйләндереп тә...

Аннары барысы да үсеп киттеләр, скакалканы иске шкафларга ташладылар һәм аның турында оныттылар. Ә юкка гына. Скакалка балачак шөгыле генә түгел. Бу — сикерү күнекмәләре, алар кан әйләнешен активлаштыралар, аяк буыннарының эластиклыгын саклый-



14 нче рәсем.

лар, гәүдәне зифарак итәләр. Син болар белән килешмисеңмени?

— Алай булгач, сикерергә дә мөмкин. Мин бу хакта дус кызларыма да сөйләрмен. Һәм тагын менә нәфис гимнастика буенча ярышларда скакалка белән нинди матур күнегүләр башкарылуы да исемә төште әле.

— Маша, менә шул күнегүләрне бик квалификацияле спортчылар гына башкара ала. Алар бик яхшы координацияне, тигезлекне абсолют тоюны, төгәл хәрәкәтләрне таләп итәләр. Без исә хәзер гомумән ныгыта, бөтен кешенең хәленнән килә торган күнегүләрне күздә тотабыз.

Скакалкаңны тап та сикерә башла. Иң яхшысы ялан-аяк сикерү. Башта уң аякта, аннары сул аякта, аннары икесендә берьюлы. Баштарак сиңа 50 тапкыр сикерү дә житеп торыр, ә акрынлап 100 гә житкерергә була.

Әгәр балалар скакалкасы кыска икән, кер элә торган бау ал. Кирәкле озынлыкны шулай үлчиләр: бауның уртасына баскач, аның очлары култык астына кадәр житәргә тиеш.

Менә скакалка белән 6 күнегү, алар эур булмаган бер комплекска берләштерелгән. Аларны башкарып кара.

1. Скакалка аркылы әле уң, әле сул аягың белән сикер.

2. Ике аягың белән дә чиратлаштырып, биегрәк һәм түбәнрәк сикер.

3. Скакалканы кире якка әйләндереп сикер.

4. Скакалканы әйләндерә торып бер үк вакытта урында йөгерергә тырышып кара: скакалканың бер әйләнешенә ике адым туры килерлек итеп «йөгерергә» тырыш.

5. Ике очын да бер кулыңа алып, скакалканы әйләндер һәм шуның аркылы сикер.

6. Скакалканы ике катла, кулларыңны җәй һәм скакалка белән баш өстенә күтәр. Әле сул, әле уң якка иел.

Күнегү азагында ирекле рәвештә — ничек телисең, шулай сикергәлә. Сикергәндә арканны бөкрәйтмә, хәрәкәттә катнашмый торган барлык мускулларыңны иркен тот, таратып җибәр. Сулышыңа игътибар ит, аны тоткарлама, бик тирән итеп тә сулама. Скакалкаңны кул чукларың һәм бераз беләкләрең белән әйләндер,

лэкин инбашларын катнашмасын. Алар күкрәк читлегенә кысылган килеш калырга тиеш.

Ә хәзер үзеңнең көндәлек тормышыңа игътибар белән кара. Иң гади, көндәлек эшләреңне гимнастика белән бәйләргә, катлаулы булмаган, ләкин файдалы күнегүләрне «эш арасында» да башкарырга тырыш.

Маша гаҗәпләнә:

— Моны мин күз алдыма да китерә алмыйм. Һәр юлы эшеңнән аерылып гимнастикага тотынаргамы?

— Юк. Сүз гимнастиканы нинди дә булса көндәлек шөгыльләр белән бергә кушып башкару турында бара. Үзең берәр төрле мисал китереп кара әле.

— Андый мисалларны белмим мин. Гимнастика һәрвакыт гимнастика инде ул.

— Ә шулай да мин гимнастиканы нинди ситуацияләрдә башка шөгыльләр белән бергә бәйләү турында сөйлим әле: баскычтан менгәндә, трамвай тукталышында, укыганда, телевизор караганда...

— Башыма сыймый, ничек боларның барысын бергә башкарырга буладыр,— дип шикләнә Маша.— Югыйсә, бик тә аңлыйсым килә.

— Ул чагында тыңла.

Җибеттә сумкаңны тотыргач, аны дөрес тотып кайт. Йөргәндә оча өлешен, бераз алгарак чыгарырга, ә иңбашларыңны, туры тотып арткарак җибәрергә тырыш. Бу умырткалыкның бил-өвернә мускулларын ныгыта, бөкрәюне кисәтә. Кайчагында япь-яшь кыз сеткага салып бер баш кәбестә дә бер килограмм алма күтәреп кайта, ә үзе күтәрә алмаслык авыр әйбердән сыгылып төшкәнмени, аякларын шапылдатып атлый, иңбашлары төшкән, сеткасы аягына бәрелеп бара, моны карап торуы ук күңелсез. Бу ямьсез, спортчыга хас түгел, өстәвенә әле мускул һәм буыннар өчен зарарлы да. Шулай түгелмени?

— Әлбәттә, дөрес бу! — Маша хәтта шатланып куйды.— Моңа мин дә һәрвакыт игътибар итәм. Кайбер кызлар бик ямьсез итеп йөриләр. Ләкин мин хәзер хәтта кулдагы әйбернең дә кеше өчен тренировка була алуын һәм аның тышкы кыяфәтне бер дә ямьсезләмәскә мөмкин икәнен аңладым.

— Ә хәзер баскычтан ничек менүеңне әйт әле син!

— Ничек менәм? — Тавышында чын күңелдән гаҗәпләнү.— 7 нче катка кем җәяү менә инде? Әлбәттә, лифтта менәм. Һәм гомумән лифт бөтен кешегә дә ки-

рәк. Биш катлы йортларда кешеләргә лифтсыз ничек читен!

— Маша, син дә ялгышасың, ул кешеләр дә ялгышалар. Кайберәүләрнең сукрана-сукрана баскычтан менә башлавын күзәтергә мөмкин. Ә лифт күтмәгәндә сафтан чыкканда никадәр зарланалар. Стихиячел бер афәт килгән диярсең.

— Ничек шулай булмасын, ди? Афәт, әлбәттә. Кешеләр үзләре яшәгән катка ничек менсеннәр?

— Менә бу хакта элегрәк кайгыртырга, ягъни үзеңне акрынлап теләсә кайсы катка күтәрелергә гадәтләндерергә кирәк иде. Кешеләрнең баскычны үзләренең дошманнары гына итеп күрүләре һәм аннан менеп йөрүнең көн саен нинди яхшы, планлаштырылмаган тренировка булуы турында уйлап та карамаулары бик кызганыч.

— Үз өеңнең баскычында да тренировка ясарга мөмкин булып чыга инде алайса?

— Әйе! Аяк мускулларыңны күнектер, һәрвакыт җәяү мен.

— Култыксага булса да тотынып менәргә ярыймы соң?

— Култыкса турында сүз дә булырга мөмкин түгел! Кайчагында ике басманы берьюлы атла, ә гәүдәңне бу вакытта алгарак ия төш.

— Тиз менгәндә, моңа чыдап булмый!

— Бик тиз менмәскә дә мөмкин, ләкин һичшиксез кулның терсәк һәм кулбаш буыннары көчле хәрәкәтләнергә тиеш.

— Ә шулай да мондый тренировка нәрсә бирә соң?

— Баскычта тренировка арка, бот, бил мускулларын ныгыта, билне «нечкәртә».

— Тагын нәрсәне гимнастика белән бергә эшләргә була? — хәзер инде кызның ачыктан-ачык кызыксынуы сизелә.

— Мәсәлән, шкафның югары шүрлегеннән китап алганда да күнегү ясарга мөмкин.

— Һич ышанасы килми. Китапны аласың да шуның белән шул.

— Хәзер ышанырсың. Аяк очларыңа бас та балтыр мускулларын киер, һәм шул килеш озаграк тор. Гәүдәңне бераз алга һәм артка чайкалдыр, ләкин аркаңны туры тот, ә кулларың белән өскә сузыл. Шушы ук күнегүне көзге каршында торганда да ясарга мөмкин.

— Килешәм! Бу күнегүнең нинди файдасы бар соң?

— Рәхим ит. Ул артык беленеп торган балтыр мускулларына «ябыгырга» ярдәм итә, балтырны төзәйтә һәм гәүдә торышын яхшырта.

Сөйләшүне дәвам иттерик. Шкафтагы китапларны очраклы гына искә төшермәдек без. Син укырга бик яратасың бит, Маша. Җәй көне, буш вакытың булганда, бигрәк тә күп укыйсың. Кайчагында 3—4 сәгать буена укыйсың. Ләкин, кагыйдә буларак, креслода хәрәкәтсез утырасың. Әйбәтме бу?

— Юк, әйбәт түгел,— дип ризалаша Маша,— хәзер мин укыган вакытта ук гимнастика белән шөгыльләнергә мөмкин икәнлекне чамалыйм. Тик үзем бу очракта нинди күнегүләр файдалы икәнлекне әйтеп кенә бирә алмыйм.

— Менә алар.

1. Кулларыңны югары күтәр, аяк очларына бас, киерел.

2. Чиратлашып унга һәм сулга иел.

3. Өстәлгә артың белән бас, уч төпләрең белән аның кырыена таян һәм умыртка бағананны мөмкин кадәр күбрәк бөк.

4. Шул ук башлангыч хәлдә чүгәләп ал.

Һәм тагын үзеңнең тубыкларың турында кайгыртырга онытма. Һәр 20—30 минут саен сул һәм уң аякларыңны чиратлаштырып үзең утырган урындык яисә кресло биеклегенә күтәр. Шул хәлдә аягыңны бераз төшермичә тор һәм балтыр-табан буыннарында сулдан унга һәм киресенчә берничә әйләнмә хәрәкәт ясa.

— Укыганда аяклар бик арый. Монысы дөрес. Аларны хәрәкәтләндереп аласы килә. Һәм тагын минем әлеге дә баягы соравым: бу күнегүнең нинди файдасы бар?

— Ул балтырның түбәнге өлешен төзрәк итә, «кин» тубыкка уңай тәэсир ясый, еш кына кызларның шуна кәефе кырылучан бит.

Һәм тагын гимнастика турында. Әгәр аны укыганда да эшләп була икән, телевизор караганда инде бигрәк тә.

— Биредә гимнастика бик кирәк,— дип ашыгып әйтеп куя Маша, ризалашып.— Бөтен гәүдә, бигрәк тә муен, бил ничек арыганны һәркем белә. Хәтта аяклар оерга мөмкин. Минем үземнең шулай булганы бар.

— Әлбәттә, Маша. Яшьләр өчен кызыклы тапшырулар, концертлар була... Карыйсы килә.

— Нишләргә соң?

— Ә син вакытны әрәм итмә һәм тапшырулар арасында тиешенчә хәрәкәтләнеп ал, берничә күнегү яса. Мәсәлән, менә мондыйларны.

1. Кулларың белән үзең утырган диван артына тотын, тездән бөгелгән аякларыңны чиратлаштырып күтәр һәм аларны маңгаеңа тидерергә тырышып кара.

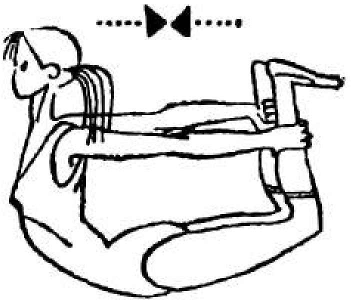
2. Аякларыңны алга суз, арканңы турайт һәм башың белән һәр якка әйләнмә хәрәкәтләр яса.

3. Корсагыңа ят та, аякларыңны тездән бөгеп, кулларың белән балтыр-табан буыннарын тот һәм үзеңне диваннан «күтәргән» кебек хәрәкәт яса (15 нче рәсем).

4. Иңбашларың белән алга һәм артка таба әйләнмә хәрәкәтләр яса.

5. Диванда чалкан яткан килеш, аякларыңны туры итеп күтәр, ә аннары башың өстеннән диванга тидер.

Һәр күнегүне 4—6 тапкыр кабатла—һәм аруның эзе дә калмас!



15 нче рәсем.

Ләкин укыгандагы һәм телевизор тапшырулары вакытындагы ару гәүдә мускуллары белән генә чикләнми. Тагын нәрсәнең зур киеренкелек кичергәнен һәм талчыкканын син үзең дә чамалыйсың.

— Күз! Күз дә бик нык арый.

— Бик дөрес! Әгәр шулай икән, ул чагында...

— Күзләр өчен гимнастика кирәк,— ди, Маша, әйтеп бетергәнне дә көтмичә.

— Күзләр өчен гимнастика бик кирәк ул, моны онытала гына.

Менә берничә әйбәт күнегү.

1. Күзләреңне йомгалап ал (30 секунд).

2. Бер ноктага текәлеп карап тор (30 секунд).

3. Өскә кара һәм карашыңны тиз генә аска төшер, як-якка күчер.

4. Карашыңны өскә, аска, яңадан өскә, аска күчер. Ял ит тә тагын бер тапкыр кабатла.

— Ә бу күнегүләр күзгә ничек тәэсир итә соң? — дип кызыксына Маша.

— Бу — актив ял чарасы һәм күз тирәсендә вакытыннан элек барлыкка килә торган җыерчыкларны да кисәтә.

Хәзер син гимнастика белән бөтен җирдә шөгыльләнергә мөмкин дию белән килешәсеңме инде, Маша?

— Килешәм. Мин гимнастиканы һәрвакыт истә тотармын һәм беренче мөмкинлек туу белән аны файдаланырмын.

Өйдән чыкмыйча гына

Ә син беләсеңме, Маша, квартираңда, хәтта зур булмаган бүлмәдә дә, кечкенә генә спорт залы сыман нәрсә булдырырга, почмакны махсус җайланмалар белән җиһазларга һәм өйдән чыкмыйча гына да тренировкалар ясарга була. Бүлмәдәге шундый «стадион» һәрвакыт көр күңелле булырга, мускулларның югары тонусын сакларга, гәүдә торышына игътибар итәргә һәм үзеңнең авырлыгыңа контроль ясап торырга мөмкинлек бирәчәк. Регуляр күнегүләр организмга кирәкле хәрәкәт активлыгы бирәчәк.

Бервакыт танылган балерина Галина Сергеевна Улановадан: «Кәз көне формага керү өчен күпме вакыт таләп ителә?» — дип сораганнар. «Мин никадәр ял иткән булсам, гадәттә моңа шулкадәр вакыт кирәк», — дип җавап биргән ул.

Хәзер, Маша, үзең чамала инде. Син бер көн ял итәсең икән, димәк, үзеңнең формаңа да шулкадәр вакыт кирәсең. Бер ай ял итсәң — бары бер ай буена регуляр рәвештә физик күнегүләр белән шөгыльләнгәннән соң гына элеккеге җиңеллегең, сыгылмалы йөрешең кире кайтачак. Ә күнегүләрне бер елга ташласаң, үзеңне «элеккеге хәлеңә кайтару өчен» тулы бер ел кирәк булачак.

Нәрсә яхшырак икәнлегең үзең хәл ит: хәлдән таймыйча, рәхәтлек тоеп кына һәр көнне шөгыльләнергәме, әллә авырлык белән һәм теләмичә генә, һәр юлы яңабаштан, мускулларны авырттыра-авырттыра күнегергәме? Аңлашыла ки, беренче вариант яхшырак. Аз-азлап, ләкин һәр көнне шөгыльләнү уңай.

Безнең заманда промышленность бик күп спорт җиһазлары эшләп чыгара, алар күнегүләрне төрләндерергә мөмкинлек бирә. Аннары күнегүләрне, әйтик, туп яисә гантельләр белән, гимнастика таягы яисә «Сәламәтлек» комплексында башкаруы да кызыграк.

Спорт товарлары кибетендә массажерларның сайлап алырдайлары күп, идәндә шөгыльләнергә «Грация» түгәрәге һәм башка тренажерлар сатып алырга мөмкин.

— Күп алар, анысы дөрес,— ди Маша.— Һәм кайчагында нәрсә сайлап алырга, бу җайланмалар белән ничек тренировка ясарга икәнлекне дә белмисең.

Ә без хәзер өй шартларында файдалану уңайрак булсын өчен, аларны бер системага китерергә тырышып карарбыз.

«Сәламәтлек» комплексыннан башлыйк. Ул берничә җайланмадан: аркылы борыстан, эспандерлардан, гимнастика стенкасыннан һәм эскәмиядән (күтәрелмәле рам) тора. Мәйданны экономияләү өчен бу рамны вертикаль гимнастика стенкасыннан җиңел генә алырга һәм аны аерым сакларга мөмкин.

«Сәламәтлек» комплексы көч куеп башкарыла торган күнегүләрне күздә тота, ул аяк, кул, арка, корсак мускулларын ныгыту өчен билгеләнгән. Вертикаль рам аркылы борыс булып та, гимнастика стенкасы булып та хезмәт итә. Болардан тыш, анда ике яктан да кул һәм аяк өчен блоклы эспандерлар урнаштырылган. Эспандерларның каршылыгын пружиналар ярдәмендә үзгәртергә мөмкин. Алар һәр якта өчәр. Аңлашыла ки, каршылыкны арттыру өчен барлык пружиналарны да, ә киметү өчен — икесен яисә берсен генә файдаланырга кирәк.

— Бу комплекста нинди конкрет күнегүләр ясап була соң? Мөгаен, алар бик кыен күнегүләрдер?

— Нишләп син алай уйлыйсың, Маша? Авырлыклары ягыннан алар төрле. Гадиләре дә, катлаулыраклары да бар. Күнеккән кешеләр өчен дә, башлап өйрәнүчеләр өчен дә.

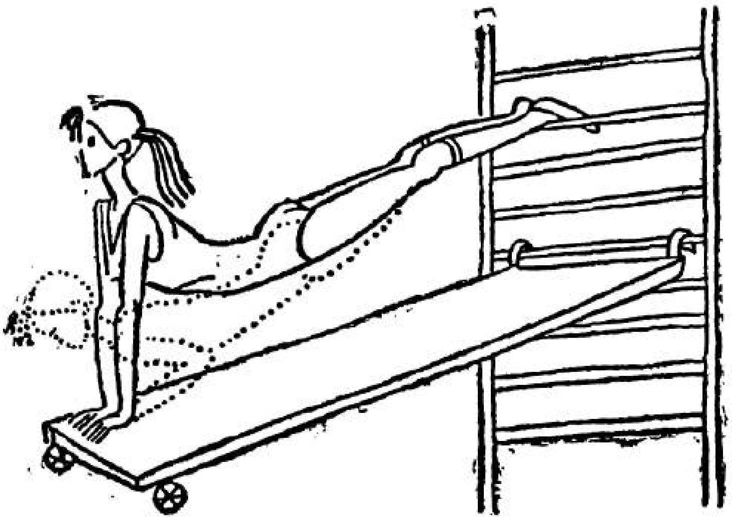
Менә берничә конкрет күнегү.

1. Кулларыңны бөгеп, аркылы борыста күтәрел (сулыш ал), төш (сулышны чыгар).

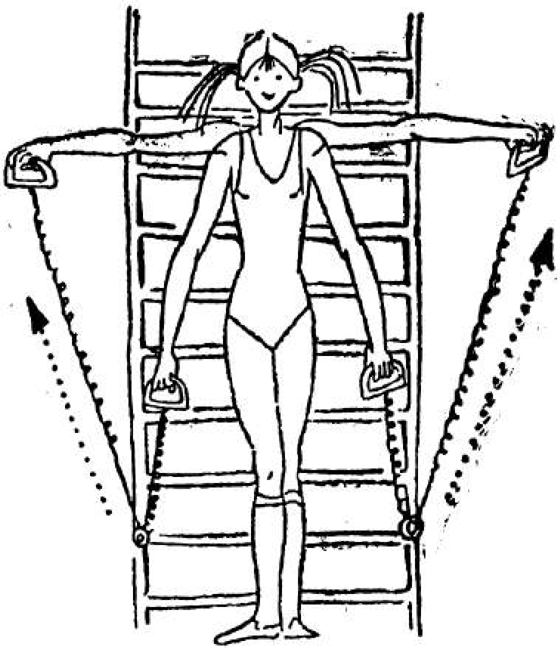
2. Арбага ят, табаннарыңны гимнастика стенкасының түбәнге басмасына куй. Кулларыңны бөгеп арбага ят (сулышны чыгар), кулларыңны турайт (сулыш ал) (16 нчы рәсем).

3. Рамга артың белән бас, кулларыңа эспандерларны ал. Кулларыңны як-якка күтәр (сулышны чыгар), төшер (сулыш ал) (17 нче рәсем).

4. Гимнастика стенкасына (1—2 адым ераклыкта) карап бас, кулыңа эспандерларны ал. Сулыш ал, гәү-



16 нчы рәсем.

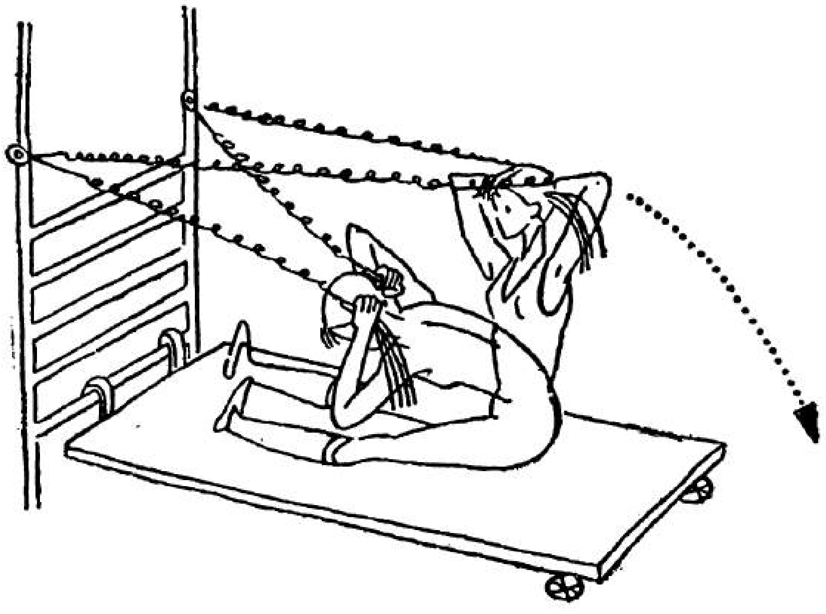


17 нче рәсем.

дәң белән алга таба иел, ә кулларыңны түбән төшер (сулышны чыгар).

5. Аркылы борыска асылынып торган килеш сулыш ал һәм туры итеп аякларыңны күтәр, алар гәүдәң белән 90° лы почмак ясарлык булсын. Аякларыңны төшер (сулышны чыгар).

6. Гимнастика стенкасына карап арбага утыр, кулың белән эспандерларны баш артында тотып торырга тырыш. Сулыш ал, эспандерларның каршылыгын җиңеп, аркаңа ят, сулышны чыгар (18 нче рәсем).



18 нче рәсем.

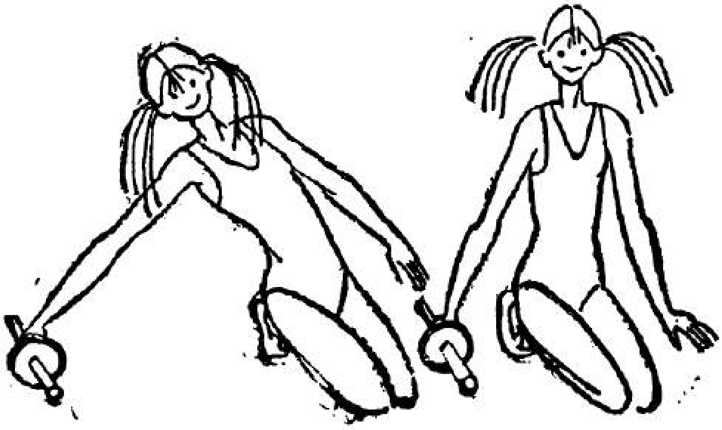
7. Гимнастика стенкасына карап арбага утыр, аякларыңны бөклә, табаннарыңны стенага терә. Сулыш ал, аякларыңны турайт һәм арбада килеш стенка яныннан кит (сулышны чыгар). Аякларыңны бөклә, янадан стенка янына кил.

Ләкин болар кыен күнегүләр, Маша. Аларның һәркайсын башкарганнан соң ял итәргә кирәк. Мускулларны ашыкмыйча гына әйбәтләп йомшартырга кирәк. Бу вакытта бүлмә буйлап йөрү һәм акрын гына, бөтен күкрәгең белән тирән итеп сулау файдалы. Сулышны чыгару сулыш алуга караганда озаккарак та сузылырга мөмкин. Баштагы 2—3 атнадан «Сәламәтлек» комплексында күнегүләрне көн аралаш башкарырга кирәк, ә аннары һәр көнне шөгыльләнергә киңәш ителә.

Физик яктан көчле кызларга кече габаритлы тренажер-роллер кулай булачак. Ул гади һәм уңайлы. Әгәр аның белән регуляр рәвештә шөгыльләнсәң, гәүдәнең бөтен мускулларын һәм сеңерләрен үстерергә, умыртка баганасы өчен бик шәп мускул корсеты булдырырга, буыннарның хәрәкәтчәнлеген арттырырга мөмкин.

Менә гади генә 7 күнегү. Аларны «Здоровье» журналы тәкъдим иткән иде.

1. Ролерны уң якта тотып тезлән. Аны, идәннән аермыйча гына, уңга таба мөмкин кадәр арырак тәгәрәт. Сул якка да шулай ук эшлә (19 нчы рәсем).



19 нчы рәсем.

20 нче рәсем.

2. Тезләнгән килеш кал, тик роллерны алдыңда тот. Үкчәләреңә утыр, ә роллерны мөмкин кадәр алгарак тәгәрәт (20 нче рәсем).

3. Шуны ук эшлә, ләкин роллерны алга таба тәгәрәткәндә күкрәгеңә ят.

4. Чүгәләп утыр, роллерны артка күчер. Аны мөмкин кадәр артка тәгәрәтеп, утыр.

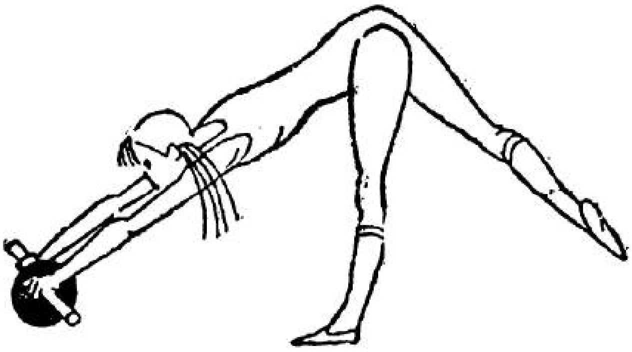
5. Сул аягыңа баскан килеш алга таба иел, ә уңын артка җибәр. Роллерны алга таба тәгәрәтеп күкрәгеңә ят. Шуны ук уң аягыңа баскан килеш эшлә (21, 22, 23 нче рәсемнәр).

6. Чүгәләп утыр, роллер алда. Аны алга таба мөмкин кадәр ераграк тәгәрәтеп корсагыңа ят (күкрәгең бераз күтәрелгән булырга тиеш).

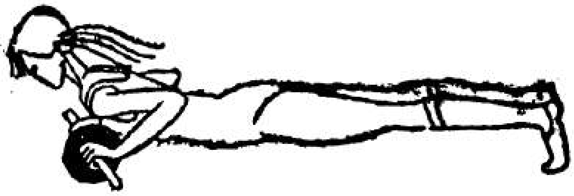
7. Алга таба иел, роллер алга таба сузылган кулларда. Аны алга таба тәгәрәтеп ят.

Ләкин исеңдә тот, Маша, роллер белән ясала торган күнегүләр зур физик киеренкелек һәм хәрәкәтләрнең яхшы координациясен таләп итәләр. Аларны акрынлап,

21 нче рәсем.



22 нче рәсем.



23 нче рәсем.

гадидән катлаулыга таба үзләштерергә кирәк. Һәр күнегүне, кәефеңә карап, 4—8 тапкыр кабатларга мөмкин. Үзләштерә барган саен, хәрәкәт темпын бер минутка 10 нан 30 га кадәр арттырырга мөмкин.

Бу тренажер белән шөгыльләнгәннән соң йомшаруга берничә күнегү башкарырга, аннары тыныч кына бүлмә буйлап йөрергә кирәк.

Исеме үк кызыксындырырлык «Грация» дигән тагын бер тренажер. Идәндәге түгәрәктә дә күп тапкырлар башкарыла торган күнегүләр чыннан да югалган грацияне кире кайтарырга, гомумән мускул тонусын активлаштырырга, хәрәкәт координациясен камилләштерергә мөмкинлек бирәләр. Көн буена утырып эшләгән кешеләргә «Грация»дә күнегүләр ясау аеруча файдалы.

Күнегүләрнең асылы шуннан гыйбарәт: түгәрәккә ике аягың белән дә басып һәм аннан табаннарны аермыйча гына гәүдәң белән башта бер якка, ә аннары икенче якка тулы борылыш ясарга кирәк. Моңа кулларның, гәүдәнең, оча өлешенең һәм аякларның көчле әйләнмә хәрәкәтләре белән ирешелә.

Эченә әйбер тутырылган туп белән башкарылган күнегүләр бик файдалы. Ул гадәти туптан шактый авыррак һәм 1 дән 5 килограммга кадәр була. Аның ярдәмендә мускуллар көчен арттырырга, хәрәкәт координациясен яхшыртырга мөмкин. Андый туплар белән төрле вариантларда гәүдәне борырга һәм бөгелергә-иелергә мөмкин. Аларны төбәп ыргытырга мөмкин. Бусы тизлек һәм житезлекне үстерә. Тупны көчле итеп ике кул белән астан алга таба, баш артыннан, баш аркылы артка таба, ян яктан чиратлашып сул һәм уң кул белән ыргыталар. Тупны табаннар белән эләктереп алгач, сикерү хәрәкәтләре белән өскә таба ташларга мөмкин. Барлык бу күнегүләрне, Маша, иң яхшысы берәр дус кызың белән бергәләп башкару. Сез тупны бер-берегезгә ыргытасыз да тотып аласыз. Бу күнегүләрнең нәтиҗәлелеген арттыра, аларны ике кеше башкарганда күңеллерәк тә була.

Әгәр инде берничә кеше җыелса, ул чагында тупны түгәрәк буйлап ыргытырга мөмкин. Ләкин туп белән иң яхшысы ишегалдында шөгыльләнү, чөнки ыргыту ераклыгы 10—15 метрдан да ким булмаска тиеш.

Өйдә амортизатор яисә резина жгут булдыру яхшы. Алар белән бик күп күнегүләр ясарга мөмкин, һәм аларны бөтен кеше дә үти ала. Резина жгутны шәһәр читенә чыкканда, урманга, пляжга, ял йортына барганда үзең белән алырга мөмкин. Бүлмәдә аны ишек, тәрәзә тоткасына, ә ял иткәндә — агачка, бакча эскәмиясенә беркетеп куялар.

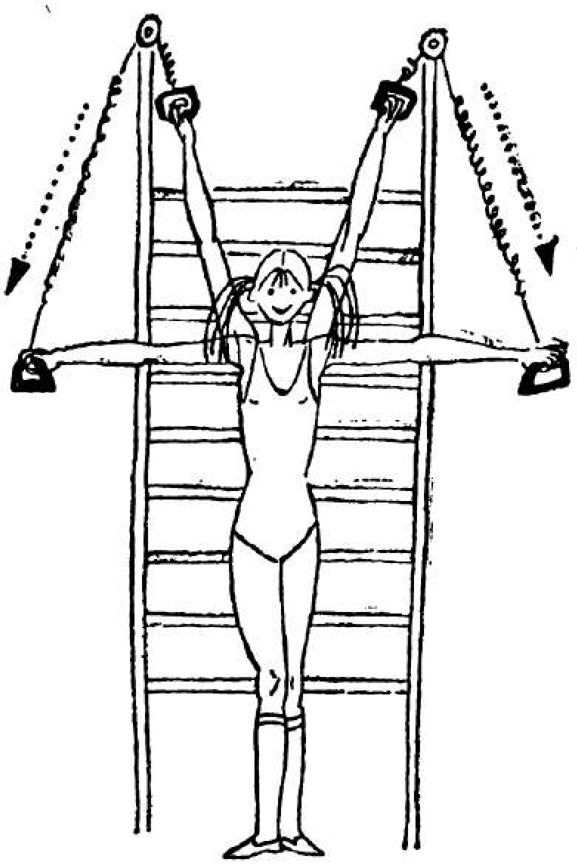
Тышча эчендәге, диаметры 10—14 миллиметрлы, озынлыгы 3—4,5 метрлы җепселле резина жгут иң уңайлысы. Аптекаларда сатыла торган яссы резина бинт та ярый.

Амортизатор белән шөгыльләнгәндә сулауга игътибар итәргә кирәк.

Күнегүләрне башлаганда, сулыш ал, бик нык тырышлык куйганда сулама, ә башлангыч хәлгә кайтканда сулышыңны акрын гына чыгар.

1. Аяклар бергә, табаннар амортизаторның уртасында, ә аның очлары гимнастика таягына беркетелгән. 1—2 дип санаганда өскә тарт, 3—4 дигәндә таякны иңбашларыңа төшер. 8—10 тапкыр кабатла.

2. Аяклар инбаш киңлегендә, ә табаннар амортизаторның уртасында. Түбән төшерелгән куллар амортизаторның очларын тотып тора. 1—2 дип санаганда кулларыңны як-яктан өскә күтәр, 3—4 дигәндә як-яктан аска төшер. 8 тапкыр кабатла.



24 нче рәсем.

3. Башлангыч хәл шул ук. Кулларыңны алга-өскә күтәр һәм төшер.

4. Ике амортизаторны да стенага югарырак итеп беркет тә артың белән бас. Аска төшерелгән куллар амортизаторның очларын тотып торалар. 1—2 дип санаганда кулларыңны як якка — аска төшер, 3—4 дигәндә өскә күтәр (24 нче рәсем).

5. Амортизаторны шул ук хәлдә калдыр, аның очларын иңбашыңда тот. 1—2 дип санаганда алга иел, 3—4 дигәндә гәүдәне турайт.

6. Башлангыч хәл шул ук. Бөтен гәүдәң белән көчле итеп сулга-уңга борыл.

7. Амортизаторны шул килеш калдыр, тик стенага яның белән бас, ә амортизаторның очларын тоткан кулларыңны баш артыңа күчер, 1—2 дип санаганда сулга (уңга) иел, 3—4 дигәндә гәүдәңне турайт.

8. Тагын стенага таба карап бас, амортизаторның очларын тоткан килеш кулыңны өскә күтәр. 1—2 дип санаганда иел, кулларыңны аска-артка җибәр, 3—4 дигәндә турайт, кулларыңны алга суз.

Резина жгутлар белән башкарылган күнегүләр мускул көчен һәм чыдамлылыкны үстерә. Әгәр һәр күнегүне күбрәк кабатлыйсың килсә, жгутларның каршылыгын кимет. Ул чагында һәр күнегүне 20—25 тапкыр башкарырга мөмкин булачак.

Тагын бер катлаулы тренажер игътибарга лаек. Бер очракта аны аркылы борыс итеп, ә икенчесендә эспандерлар өчен терәк итеп файдаланырга мөмкин. Менә кайбер күнегүләр.

1. Аркылы борыска асылынып, аякларыңны туры почмак ясап күтәр һәм шул килеш 2—3 секунд тор.

2. Кулларыңны бөгеп, аркылы борыска ияген тиярлек итеп күтәрел.

Түбәндәге күнегүләрне башкару өчен тренажер рамын идәнгә яткырып куй, шуңа аякларың белән бас, ә эспандерның очларын кулыңа тот. Башлангыч хәлдә эспандерлар тартылып торырга тиеш.

3. Әле бер, әле икенче кулыңны алмаш-тилмәш терсәктән бөк.

4. Кулларыңны түбән төшер, ә аннары як-яктан өскә күтәр.

5. Гәүдәң белән алга таба иел, кулларыңны бөгеп, эспандерның очларын күкрәгеңә кыс. Аннары гәүдәңне турайт.

6. Чүгәлә, терсәктән бөгелгән кулларың белән эспандерның очларыннан тот һәм иңбашларыңа кыс. Гәүдәңне төз тотып торып бас.

Бу тренажерда шөгыльләнү дә күнеккән кызларның гына хәленнән килә. Биредә күнегүләр мускулларның өстәмә тырышлыгы белән башкарыла.

Гадәти урындыкны кайчан да булса спорт җиһазы сыйфатында күз алдына китереп караганың бармы синең, Маша? Ул да бит синең өйдәге спорт почмагында файдалы булырга мөмкин.

Менә күр, аның белән никадәр күнегүләр ясарга була. Тик урындык нык, тотрыклы, утыргычы дүртпочмаклы булырга тиеш.

1. Аякларыңны киң итеп куеп, урындыкка утыр. Кулларыңны өскә — ян-якка күтәр һәм аякларыңны тез буыныннан турайт (сулыш ал), башлангыч хәлгә кайт (сулышны чыгар).

2. Урындык артына тотынып бас. Сул аягыңны арткаөскә күтәр (сулыш ал), төшер (сулышны чыгар). Шуны ук уң аягың белән эшлә.

3. Урындык артына аркаң белән бас, кулларыңны урындыкның артына төшер. Бик нык итеп артка таба бөгел (сулыш ал), гәүдәңне турайт (сулышны чыгар). Аяклар бөгелмәсен!

4. Сул аягыңны урындыкның утыргычына куй, куллар билдә. Куларыңны өскә күтәр дә артка таба бөгел (сулыш ал), башлангыч хәлгә кайт (сулышны чыгар). Шуны ук уң аягың белән дә эшлә. Туры тор!

5. Урындык кырыена утыр, кулларың белән артка таян, аякларыңны турайт, ә үкчәләреңне идәнгә терә. Оча өлешеңне күтәр һәм төшер. Ритмлы сула, бөкрәймә, аякларың бөгелмәсен!

6. Сул аягыңны урындыкның утыргычына куй, куллар билдә. Гәүдәң белән уң якка иел (сулышны чыгар), башлангыч хәлгә кайт (сулыш ал). Шуны сул якка иелеп башкар.

7. Урындык артына тотынып бас. Акрын гына чүгәлә. Ритмлы сула!

8. Кулларыңны урындык утыргычына куй һәм яткан килеш таян. Кулларыңны терсәктән бөклә һәм турайт. Гәүдәңне туры тот, иңбашларыңны йомшатма, аякларың бөгелмәсен!

9. Бер кулың белән урындыкның артына тотын, аягыңны утыргычның уртасына куй. Урындыкка бас, икенче аягыңны суз, ә аннары аска сикереп төш. Икенче аягың белән дә шуны ук эшлә. Римтлы сула!

10. Кулларың белән тотынып, утыргыч кырыена утыр. Урындык алдына чүгәлә, башлангыч хәлгә кайт.

11. Кулларың белән тотынып, урындык артына бас. Тезләреңне югары күтәреп һәм аяк очларыңны сузып, бер урында атла.

12. Утыргычлары «күпер» ясарлык итеп ике урындыкны рәттән куй. Урындыкларның артларына тотынып, утыргычлар аркылы атлап чык.

Кызыклы күнегүләр, Маша, дөрес бит? Аларны башкаруы да күңелсез түгел. Һәр күнегүне 6—8 тапкыр, әгәр арымасаң, кайберләрен 10 ар тапкыр кабатла.

Ә хәзер өй шартларында массаж ясау өчен җайланмалар турында сөйләшик. Безнең кибетләрдә аларның төрлесе сатыла. Механик массажерларны үзеңә кул белән массаж ясаганда файдалану яхшы. Мәсәлән, массаж өчен җайланма куелган гимнастика таягы (таякның кучәренә роликлар тезелгән). Үзеңә массаж әлеге роликларны тәнең массаж ясала торган урыны буйлап

тәгәрәтеп башкарыла. Өстәвенә, Маша, механик тәэсирнең, ягъни басымның көчен үзеңнең тоюыңа карап чамаларга мөмкин. Шундый массаж-гимнастика таягы гимнастика күнегүләре башкару өчен дә, массаж ясау өчен дә хезмәт итә.

Күп кенә спортчы кызлар шариклы механик массажерны яраттылар. Аның бер яисә ике рәтлесе була. Аның ике очында саплы шнур, шуңа берничә дистә шариклар беркетелә. Шнурны сапларыннан тотып, шарикларны тәнгә кысарга һәм шнурны әле бер, әле икенче якка хәрәкәтләндерергә кирәк. Шундый массаж кан һәм лимфа хәрәкәтен тизләтә, арган мускулларны «бушандыра». Аннан теләсә нинди шартларда: өйдә, производство гимнастикасы вакытында, җәен ял иткәндә дә файдаланырга мөмкин.

Әлбәттә, биредә дә акрынлап эш итү принцибын сакларга кирәк, Маша. Беренче көннәрдә массажның дәвамлылыгы 5 минуттан артмаска тиеш. Аннары бу вакытны акрынлап 20—30 минутка кадәр җиткерергә мөмкин. Баштагы ике-өч атнада, тире әле механик ярсыткычларга ияләшкән арада, үзенә массажны майка яисә юка кофта киеп башкару яхшырак. Әгәр тәндә миңнәр, пигментлы таплар яисә аллергиядән чабыру булса, массажер белән шөгыльләнә башлаганчы врачтан консультация алырга кирәк.

Җиңелчә генә массажны «Тонус» дигән автомассажер ярдәмендә ясарга мөмкин. Анысы вибрацияле массаж варианты. Анысын да врач билгели.

Менә, Маша, өй шартларында — спорт залларына, стадионга бару өчен вакыт әрәм итмичә генә шөгыльләнү өчен синең никадәр мөмкинлекләрең бар. Барысы да синең үз кулыңда.Ләкин без әле кул чугы эспандеры, җиңел гантельләр, коршау турында әйтмәдек. Алар да синең өйдәге спорт почмагыңа яхшы өстәмә һәм сәламәтлек өчен көрәштә ышанычлы ярдәмчеләр булачак.

Куллар, аяклар, ияк...

Син, Маша, үзең дә беләсең: чиратсыз гына маникюр ясатып булмый диярлек. Ә бәйрәм алдыннан тагын да зуррак чиратка юлыгасың. Ни өчен? Хатын-кызларны, бөтен эшләрен ташлап, чиратка вакыт әрәм итәргә нәрсә мәҗбүр итә?

Хатын-кызның кулына элек-электән бирле нык игътибар ителгәнгәдер, күрәсең. Кулның матурлыгына игътибар биткә һәм прическага караганда һич тә ким түгел. Кайчагында кешенең кулы аның үзе турында бик күп нәрсә «сөйли».

...Эшче кешенең каты, сөялле куллары; тырнаклары кыска итеп киселгән, йод исе сеңеп беткән хирург куллары; музыкантның озын, көчле бармаклары.

Димәк, куллар...

Һәр кызның, Маша, озын һәм нечкә бармаклы, матур һәм ялтырап торган тырнаклы, нечкә беләзекле кулга ия буласы килә. Ләкин кулларның андый матурлыгы табигатьнең юмарт бүләге генә һәм ул аз кешеләргә генә хас. Ә менә кулның аклыгы, буыннарның сыгылмалы булуы, тырнакларның пөхтәлеге кыз кешенең үзенә генә бәйле. Шуның белән бергә еш кына: кулларның нәфислеген һәм тырнакларны карап-тәрбияләп тору файдасыз, чөнки бетмәс-төкәнмәс өй эшләре аларга шулкадәр начар тәэсир итә, аңа каршы торуы бик читен, диләр.

Әйе, куллар кер юудан, кастрюль чистартудан, табак-савыт юганда кайнар судан зарар күрәләр. Кер юу порошоклары да кул тиресен һәм тырнакларны боза. Алар селтеле су кебек тәэсир итәләр. Ләкин, әгәр кухнядагы эштән соң кулларны корытып, крем сөртсәң, тырнакларны бәләкәй игәү белән тигезләп куйсаң, эт тырнакларын алсаң, ә урамда кулларны җил-яңгырдан перчатка киеп сакласаң, бу тәэсирләрнең барысын да бик нык киметергә мөмкин.

Боларны игътибар белән тыңлагач:

— Ә бармаклар өчен гимнастика бармы? — дип сорый Маша. Мин бервакыт пианист турында документаль фильм караган идем, пианист концерт алдыннан ниндидер күнегүләр ясады, ә аннары кул һәм бармак мускулларын йомшартты.

— Машенька, син бик күзәтүчән икәнсең, бик мөһим моментны тотып алгансың. Бу чыннан да куллар өчен махсус гимнастика булган. Пианистлар, скрипкачылар, дирижерлар аны даими кулланалар. Андый гимнастика бөтен кешегә дә файдалы, буыннары авырткан кешеләргә файдасы аеруча зур.

Бармаклар һәм кул чуклары өчен күнегүләр күп вакытны алмый, алар гади, ә файдасы сизелерлек.

Һәр көнне 10—15 минутлык махсус күнегүләр ком-

плексын башкар, һәм син кул тиресенең тыгызлыгын, кул буыннарының эластиклыгын сакларсың, бармакларыңның кан белән тәэмин ителешен, тырнакларыңның туклануын яхшыртырсың, ниһаять, кулларың көчлерәк булыр.

Менә ул күнегүләр.

1. Бармакларыңны йодрыкка йомарла да тиз генә турайт.

2. Кул чукларын беләк-беләзек буыннарында сулга һәм уңга боргала.

3. Баш бармакларың белән ике якка да әйләнмә хәрәкәтләр ясa.

4. Уч төпләрең белән көчле итеп өстәлгә яисә стенага бас, ә аннары әле бер, әле икенче кул чугын йомшарт.

5. Бармакларыңны «йозак» итеп тоташтыр һәм кул чукларыңны һәр якка 5 әр тапкыр әйләндер.

6. Чиратлаштырып, һәр бармагың белән «чиертеп» чык.

7. Чиратлаштырып, барлык бармакларың белән «шпагат» ясa.

8. Ә хәзер кул чукларын һәм иңбашларыңны йомшат.

Бу — профилактика комплексы һәм ул сәламәт куллар өчен исәпләнгән. Һәр күнегүне 20—25 тапкыр кабатларга мөмкин.

Ләкин кулдагы вак буыннарның авырулары да була. Полиартрит, мәсәлән, буыннарны авырттырып кына калмый, бәлки аларның хәрәкәтчәнлеген дә киметә, кул чукларының эшчәнлеген чикли. Мондый очракта кул өчен күнегүләрне җылы суда ясау файдалырак.

— Ни өчен суда? — Маша аңлап җиткерми.

— Син физиканы оныткансың. Суда теләсә нинди җисемнең авырлыгы кими.

— Дөрес! — дип шатлана Маша.— Димәк, күнегүләрләрне дә суда ясау җиңелрәк.

— Җиңелрәк тә, авыртуы да кимрәк. Җылы ваннаның дәвалау, тынычландыру эффекты булганга күрә буыннар авыртуы да кими. Су кайнар булмаска тиеш. 37—38 градус бик җиткән. Сәламәт куллар өчен әлеге күнегүләрне буыннар авыртканда да ясарга мөмкин, тик аларның саны кимрәк булырга тиеш. Андый гимнастика белән кичен, өй эшләре беткәч һәм күнегүләрдән соң ял итәргә вакыт булганда шөгыльләнү яхшырак. Андый дәвалау гимнастикасын кулыңа үзең массаж ясау белән эшләү файдалы. Аның алымнары түбәндәгечә.

Иң яхшысы — үзеңә массажны урындыкка утырып һәм кулны өстәлгә җәелгән тыгыз сөлге яисә яссы мендәр өстенә җайлап куеп ясау. Башта массажны сул кулга, аннары уң кулга ясыйлар.

Сул кулыңны уң кулың белән әйләндереп алып, бармаклардан иңбашына таба шудырып, җиңелчә генә сыйпа. Кулның тышкы ягы һәм эчке ягы буенча өчәрбишәр тапкыр хәрәкәт ясa.

Хәзер иңбашына массаж. Йомшатылган кулны өстәлгә куй. Уң кулыңның уч төбе белән, мускулларга җиңелчә баскалап, терсәктән иңбашына таба шудырт. 3—5 тапкыр кабатла. Хәзер бармакларың белән сул иңбашыңның мускулларын тот һәм йомшат. Бу вакытта мускулларны тарткалап һәм бармак белән «угалап», як-якка күчерергә кирәк. Кул чугын астан өскә хәрәкәтләндер (терсәктән иңбашына таба). 3—4 тапкыр кабатлана.

Аннары — беләккә массаж. Уң кул бармаклары белән шудырма хәрәкәтләр ясап, сул кул беләген кул чугыннан беләккә кадәр сыйпа. 3—5 тапкыр кабатла. Уң кулның бармагы белән беләкнең тышкы ягын чеметкән сыман угала. 3—5 тапкыр кабатла.

Һәм, ниһаять, бармакларга масссаж. Һәр бармагыңны сыйпап чык. Моның өчен уң кулның 4 бармагы массаж ясала торган кулның уч төбе ягында, ә баш бармак кулның арт ягында булсын. Һәр бармакны тырнактан башлап сыйпа.

Ә аннары — һәр бармакны уу. Моның өчен баш бармак белән көчле әйләнмә хәрәкәтләр ясарга кирәк.

Үзеңә массаж ясауны сыйпау һәм ике кулыңны селеккәләп кую белән тәгәллә.

Маша тагын сорау бирә:

— Кайчагында мин кызларның кызарып торган кулларын күрәм. Салкында, шугалакта булса, бу аңлашыла. Ләкин куллары шундый кызны мин китапханәдә күргән идем. Минемчә, ул оялып, кулларын яшерергә дә тырыша иде. Бу очракта ярдәм итеп буламы?

— Әйе, «кызыл» куллар дип аталган нәрсә шактый күңелсезлекләр китерә. Бу еш кына хәлләрдә кан әйләнеше җитәрлек булмаудан килә. Куллар хәтта зәңгәрсу төстә дә булырга мөмкин, алар һәрвакыт юеш һәм салкын булып тора. Андый куллар өчен дә санап кителгән күнегүләрнең барысы да һәм регуляр рәвештә үзеңә массаж ясау файдалы. Дару үләннәре: сары мәт-

рүшкә, ромашка белән дәвалау ванналары ясарга мөмкин.

Андый процедуралардан соң бик рәхәт була. Куллар кер юганнан соң, бакчада эшләгәннән соң, арыган булса бигрәк тә. Кулларда җиңеллек, рәхәт җылы һәм тынычлык сизелә.

Ә хәзер, Маша, кызларның һәм яшь хатыннарның кәефен китәрә торган тагын бер нәрсә турында сөйләшербез. «Икенче» ияк... Еш кына ул ятып укыганнан килә. Олы хатыннар, әниләр урында яткан килеш укуның зарары турында аеруча яхшы беләләр, һәм әгәр сәламәтлекләренә зыян китереп булса да ятып укыйлар икән, балалар күрмәсен һәм бу яман гадәткә иярмәсеннәр өчен, алар югында шулай эшлиләр.

— Ә моның нәрсәсе начар соң? — дип аптырый Маша.— Уңайлы, тыныч. Яткан килеш укыйсың.

— Барыннан да элек күзгә зыянлы, Маша. Күрү начарлана, кылый күзлелек барлыкка килергә мөмкин, күз тирәсендә вакытыннан элек җыерчыклар, күз астында «капчыклар» барлыкка килә. Һәм бу муен мускуллары өчен дә начар: алар көчсезләнәләр, салынып төшәләр һәм «икенче» иякне хәтерләтәләр.

Еш кына тазаруга тартым кызларда шулай була. Муенның сәлперәеп торуына тагын бер яман гадәт: эшләгәндә башны артык түбән ию яисә иякне даими рәвештә күкрәккә кысу да «ярдәм итә». Болар барысы да кыз кешенең йөзен һәм профилен боза. Косметика дефектын яшереп, утырма якалы күлмәк кияргә, муенга шарф яисә кыек яулык салып йөрергә туры килә.

Ләкин, беренчедән, ятып уку гадәтеннән котылсаң, ә икенчедән, махсус гимнастикага мөрәҗәгать итсәң, боларның барысын да булдырмый калырга мөмкин. Ул муен һәм битнең сәлперәюен кисәтәчәк.

1. Өскә таба этәргә тырышкандай, кулларың белән ияген астан бас. Баш бу вакытта моңа каршылык күрсәтә һәм кулларга баса.

2. Башыңны аска иеп уңга һәм сулга боргала, бер үк вакытта күтәр һәм артка ташла.

3. Иягеңне алга суз, башыңны артка ташла һәм шушы хәлдә 5 секунд чамасы тор, аннары йомшар һәм алга иел. Кимендә 5 тапкыр кабатла.

4. Иягеңне кулың белән тотып, тәлеңнең очын аскы тешләреңә терә. 10 тапкыр кабатла.

5. Кулларыңны муен артына куй да башыңны уңга һәм сулга бор.

6. Бер кулыңны муеныңа куй, икенчесе белән башыңны артка эт. Сулыш ал, башыңны күтәр, иягеңне алга суз, сулышны чыгар.

7. Яңакларыңны эчкә суыр һәм йомшат. 20 тапкыр кабатла.

8. Аскы казналыгыңны алга суз һәм авызыңны нык-лап йом, мускуллар киеренке хәлгә килсен, аннары йомшат. 20 тапкыр кабатла.

9. Сызгырырга җыенган кебек иреннәреңне бөр һәм йомшат, 20 тапкыр кабатла.

Ияк һәм муен өчен кан әйләнешен яхшырта торган процедуралар файдалы. Мәсәлән, контраст температурадагы сулы компрессларны чиратлаштырырга мөмкин (1 минут — кайнар, 1 минут — салкын компресс).

Иякне тәрбияләгәндә, Маша, муен турында да онытмаска кирәк: аның тиресе, битнекенә караганда, иртәрәк картая. Аңа бик сакланып кына, муеныңны кулың белән җиңелчә тотып, тукландыргыч крем сөрт. Хәрәкәтләр астан өскә таба булырга тиеш.

Ә хәзер аяклар турында сөйләшик!

Күп кенә кызлар яшьтән үк аяклары авыртудан, табаннары һәм балтырлары җилсенүдән, сөял чыгудан зарланалар.

Нәрсәдән болар? Әлбәттә, иң элек биек үкчәле яисә кысан аяк киеме гаепле.

Ләкин бөтенләй үкчәсез аяк киеме табан гөмбәзен яссыландыра, ягъни табанның бәйләү-буын аппараты авыруын яссытабанлылыкны китереп чыгара. Яссытабанлылык белән җәфаланучы кеше йөргәндә тиз арудан, балтыр мускуллары, кайчагында биле авыртудан зарлана. Яссытабанлылык вакытында йөрү авырлаша. Андый табан идәнгә үзенең бөтен өслеге белән таяна.

— Яссытабанлылык килеп чыкмасын өчен, моны ничек итеп элегрәк белергә соң?

Аны, Маша, өй шартларында да тикшереп карап була. Гади һәм бөтен кеше эшләп карарлык алым бар: юеш аяк белән идәнгә бас та эзеннең формасын кара. Бөтен табаның түгел, бәлки аның бер өлешенең генә: үкчәнең, аяк читенең һәм бармакларның гына эзе калыр. Табанның шактый өлешенең — уртасының эзе калмас. Нәкъ менә шул күтәрелеп торган һәм орынмаган җирдә табан гөмбәзе барлыкка килә. Әгәр синең аягың-

чан шундый эз калса, шатлана аласың, чөнки бу — норма һәм табан гөмбәзе үзгәрмәгән. Һәм киресенчә, әгәр эз табан астын тулысынча сурәтли икән, димәк, гөмбәз кечерәйгән. Бу очракта һич кичекмәстән врачка мөрәҗәгать ит, чөнки иртә беленгән яссытабанлылыкны гына дәваларга мөмкин.

Табан гөмбәзе — безнең гәүдәбезнең амортизаторларыннан берсе. Ул йөргәндә, йөгергәндә, авыр әйберләр күтәреп йөргәндә организм кичерә торган зур йөкләнешләргә табанның каршы торучанлыгын арттыра.

Өйдә кия торган аяк киеменә дә һәрвакыт игътибар ит, Маша. Квартира буйлап тапталып беткән, яссы тапочка киеп йөрмә. Бу ямьсез дә, зарарлы да. Һаман да шул табан яссылана, үкчәгә таяну булмый. Өйдә кию өчен иң яхшысы — җиңел, сыгылмалы аслы ачык туфли, бу вакытта аяклар «сулый» һәм аларга иркен була.

— Шулай да яссытабанлылык барлыкка килгән икән, нәрсә эшләргә соң? Аны ничек дәваларга?

— Биредә махсус физик күнегүләр нәтиҗәле булачак. Алар табан гөмбәзен ныгытачаклар. Гимнастика, әгәр аңа көненә 10—15 минут багышласаң, күп нәрсә бирә. Аяклар җиңеләеп китә, атлап йөрү үк яхшыра.

Ләкин башта аякларны йомшатырга өйрәнергә кирәк. Моның өчен табаннарны югарырак күтәрергә (иң яхшысы — яткан килеш), тез астына бер-ике мендәр куярга кирәк.

Ә аннары күнегүләр ясый башла.

1. Аяк очларына, үкчәләреңә, табанның тышкы кырыена басып йөреп ал.

2. Аяк очларыңа басып акрын гына күтәрел һәм, гәүдә авырлыгыңны табанның тышкы кырыена күчереп, акрынлап төш.

3. Урындыкта утырган килеш, аяк бармакларың белән кулъяулык ал (үкчәләреңне идәннән аерма!).

4. Аяк бармакларың белән идәннән шарик яисә карандаш ал.

5. Табаныңның тышкы кырыенда йөреп кил.

6. Аяк бармакларыңны мөмкин кадәр киңрәк итеп аер да тиз генә бергә җый.

7. 1—2 минут аякларыңны бөкләп утырып тор.

8. Идәндә утырган килеш табаннарыңны бер-берсенә ныгытып кыс, аннары йомшат.

9. Урындыкта утырган көе аякларыңны күтәр һәм балтыр мускулларын мөмкин кадәр йомшат.

Һәр күнегүне 15—20 тапкыр кабатла. Занятиене табаннарыңны һәм балтырларыңны җиңелчә үзең массаж ясап тәмамла. Ваннада аякларыңа файда китерерлек итеп юын: суда йөзгәндәге кебек көчле хәрәкәтләр белән аяк мускуллары, кан юллары һәм бармаклар өчен күнегүләр ясa. Ваннадан соң аякка массаж ясау, калын йон оекбаш киеп җылыту файдалы.

Яссытабанлылык вакытында супинаторлар яисә ортопедия олтыраклары белән йөрү файдалы, аларны туфлинең эченә салалар. Алар йөрүне җиңеләйтәләр, мускуллардагы авыртуны киметәләр. Супинаторларны, яссытабанлылыкның дәрәҗәсен һәм формасын исәпкә алып, врач-ортопед сайлый. Супинаторларны амортизация үзлекләре булган махсус материаллардан эшлиләр. Күн-резина һәм бөкедән эшләнгән супинаторлар физиологик яктан кулайрак күрелә.

Ләкин супинаторлар белән кию өчен теләсә нинди аяк киеме ярамый, Маша. Аларны туфли, шнурлы, «молния»ле итек эченә салырга мөмкин. Босоножкаларның үкчәсе ябык булырга тиеш. Супинаторларны өйдә кия торган, ләкин тирәнрәк, үкчәсе 1,5—2 сантиметрлы туфли эченә салу да әйбәт.

Биек үкчәле матур туфлине супинатор белән кимиләр, чөнки ул урынында тормый.

Ортопедия олтаннарын әледән-әле аяк киеме эченнән алып, сабынлап җылы су белән юарга, ләкин батареядан читтәрәк киптерергә кирәк.

Аяклар, Маша, яхшы итеп карау-тәрбияләүне һич кенә дә кул һәм биттән ким таләп итми. Әгәр аларны санга сукмасан, кешене күңелсез хәлләр: үкчә «шпорлары», эчкә керел үскән тырнаклар, кыру һ. б. көтә. Эчкә кереп үскән тырнаклар бигрәк тә яман. Сәбәп нәрсәдә? Еш кына хәлләрдә бу тар һәм кысан аяк киеме киюдән була, чөнки баш бармак гел кыегаеп тора, тырнак бөкләнә һәм әйләнәсендәге тукымаларга баса башлый, алар җилсенә, ялкынсына.

— Кайчагында үкчә тиресе тупаслана, хәтта ярыла башлый. Бу очракта нишләргә?

— Белгечләр-косметологлар, Маша, ромашка саркындысыннан җылы ванна ясарга киңәш итәләр. 2 литр суга 2—3 кашык кипкән ромашка өстиләр, сүрән утта 10 минут кайнаталр да сөзәләр. Шундый ваннада аяк-

ларны бераз тотканнан соң, сөртәләр дә тукландыргыч крем сөртәләр. Бик авырта торган һәм тирән ярыкларны төнгә синтомицин эмульсиясе белән бәйләү яхшы, ә көндез ярыкны лейкопластырь белән ябыштырып кую әйбәтрәк.

Ә хәзер бераз лаклы аяк киеме турында сөйләшеп алыйк. Ул матур, ләкин һәр көнне кию өчен ярамый, Маша. Эш шунда, күнне махсус эшкәртү нәтиҗәсендә аның суны үткәрү сәләте бик нык чикләнә.

Шуңа күрә җәй көне аяклар бик нык тирләгәндә лаклы туфлиләрне бик кыска вакытка: кунакка, концертка барганда гына кияргә мөмкин.

Табанда гөмбәчек авыруы, ягъни эпидермофия булганда андый туфлиләрне һич кияргә ярамый.

— Андый авыру вакытында аяклар нишли соң?

— Авыру акрынлап көчәя, һәм тагын шунысы начар: кеше кайчагында авырыйм дип шикләнми дә. Башта табан астында тире аз гына кубалаклана, аннары кычыта башлый, ярыла. Эпидермофит гөмбәчекләре бик чыдам. Алар тиренең эченә үтеп керәләр, шуннан соң анда төссез сулы кабарчыклар барлыкка килә. Йөргәндә алар сытыла-шартлый, чиләнеп торган урыннар барлыкка килә, тире кубалаклана. Менә куңа күрә дә бассейнда, пляжда пластмасса яки резина туфлиләр кияргә кирәк.

Ә аяклар азрак арысын өчен, балтырларыңа һәм табан сеңерләреңә үзең массаж ясарга өйрән. Аларга массаж ясаганда, балтырның эчке ягына һәм табан астына күбрәк игътибар итәргә кирәк. Балтырга массажны балтыр-табан буыныннан тез буынына таба, табанга бармаклардан үкчәгә таба ясарга кирәк. Балтыр мускулларын сыйпарга, көчле итеп ышкырга һәм ярымбөкләнгән бармаклар белән йомшатырга мөмкин, табанны сыйпарга, уч төбе һәм ярымбөкләнгән бармаклар белән ышкырга була.

Бу сөйләшүләрдә без, Маша, «массаж» сүзен күп тапкырлар кулландык. Ул нинди сүз соң? Безгә кайдан килгән?

Медицинадагы «массаж» термины рус һәм немец телләренә XIX гасырда гына кергән, ул тәннең төрле өлешләренә механик тәэсир итү системасын белдерә. Бу тәэсир итүләр дәвалау эффекты бирә. «Массаж» сүзенең нигезе — латинча «масса», «матдә», «кисәк», «күпчелек»

дигән мәгънәдә. Ул борынгы грек фигыле «массо» — йомшарту дигән сүзгә барып тоташа.

Сүз уңаеннан әйтеп китик, «кул белән алып ташлагандай булды» дигән тәгъбир бик кызыклы. Ул безгә «им-томчылар»дан килеп кергән, алар авыруларны массаж белән дәвалаганнар. Бу тәгъбир, гасырлар аша үтеп, үзенең мәгънәсен үзгәртмәгән. Аны бүген дә шул мәгънәдә аңлыйлар.

Һәм әгәр инде без синең белән аяклар турында сөйләшәбез икән, әйдә синең дөрес йөрү-йөрмәвеңне дә ачыклыйк әле.

— Бу турыда кем уйлап торсын? Йөрисең дә йөрисең инде.

— Бәлки, ул хакта гел генә уйлап торырга кирәкми дә торгандыр, ә менә бер тапкыр булса да йөрешеңне барлык үзенчәлекләрен анализларга һәм сәламәтлеккә зарар китерә торган хаталарны табарга ярый.

Адым җиңел, тигез булырга тиеш. Кыз кеше ашыгып-кабаланып, һәм адым саен сикергәләп, вак-вак атлап йөрсә, матур булмый. Йөргәндә «чүкмәскә», бәлки, киресенчә, ничектер гәүдәне өскә таба юнәлтергә, тезләрне туры итеп атларга кирәк. Куллар адым тактына иркен хәрәкәтләнсен, ә иңбашлар киерелеп торсын, һава үпкәләргә тоткарлыксыз керерлек булсын.

Йөргәндә «эчеңне тартыбрак», ә аркаңны һәрвакыт туры тотарга өйрән.

Алдыңа карап йөр һәм башыңны иңбашларына яшермә, югыйсә аркаң бөкерәячәк.

Һәрвакыт көр күңелле һәм яшь булу өчен, озак йөргәндә арымас өчен, махсус физик күнегүләр белән шөгыльлән, алар гәүдәнең дөрес булмаган торышына үзгәреш кертәләр, йөрешне матур һәм җиңел итәләр.

1. Аяк очларыңа басып күтәрел, кулларыңны көчле итеп артка җибәр, иел.

Ә хәзер урындыкка утыр.

2. Табаннарың белән идәндә туп тәгәрәт.

3. Табаннарың белән тупны әләктер дә туплы килеш тезләреңне күкрәгеңә таба китер.

4. Кулларыңны туры тотып тупны күтәр һәм әйбәтләп киерел.

5. Туп белән идәнгә иел.

Ә хәзер кечкенә паласка ят.

6. Корсакка яткан килеш идәннән берьюлы башыңны, иңбашларыңны һәм туры итеп аякларыңны күтәр.

7. Арканда яткан килеш аякларыңны туры тотып «пәчмак» ясa һәм шул көе бераз тор.

Бу күнегүләр белән атнага 3—4 тапкыр шөгыльләнү җитә. Аларны башкару өчен, аңлаганыңча, зур туп кирәк. Һәр күнегүне 12—16 тапкыр кабатла. Күнегүләрне көзге каршында йөрүдән башла һәм тәмамла. Ул сиңа йөргәндә гәүдә торышыңдагы кимчелекләрне күрергә ярдәм итәр.

Өч кыз тәрәзә буенда... бәйләү бәйлиләр иде

Машенька, мин сиңа гыйбрәтле бер вакыйга турында сөйлим. Анда уйлап чыгарылган бернәрсә дә юк. Чыннан да булган хәл ул.

...Безнең аккоштай пароходыбыз Идел буйлап бара иде. Туристлар бөтен вакытларын диярлек палубада үткәрәләр. Бер көнне төшке аштан соң каютамның тәрәзәсе янында мин күңелле сөйләшү, көлү тавышлары ишеттем. Бик сөйкемле генә өч кыз үреп ясалган креслоларны алып килеп шунда утырганнар да бәйлиләр. Җәйләп утырганнар да эшкә тотынганнар. Безне иллюминатордагы юка пәрдә генә аерып тора иде. Мин укый идем, ара-тирә пышылдап инә күзләрен санаган тавыш кына ишетелеп куя, һәм мин көтмәгәндә йоклап киткәнмен.

Күзләремне ачып җибәргәч, шактый озак йоклавымны аңладым. Кояш инде минем каютадан киткән. Димәк, ике сәгатьләр чамасы вакыт узган. Ә кызлар? Алар һаман бәйләүләрендә иде...

Менә пристань. Теплоход килеп туктады, без яр буенда йөреп кердек. Мин каютам ягына карап куйдым: кызлар элеккечә һаман бәйлиләр иде. Алар минем тәрәзә янына килеп утырганнан бирле 4 сәгать чамасы вакыт үтте.

Ниһаять, безне кичке ашка чакырдылар, һәм бары тик шунда гына дуслар йомгакларын чорный һәм бәйләүләрен җыя башладылар. Шуннан? Хәтта еракта торган килеш тә мин аларның берсенең: «Ай, тора алмыйм, ай, аркам! — дип кычкырып җибәрүен ишеттем. Икенче тавыш: «Муенымны ышкып җибәрегез әле, иелә алмыйм!» Ә өченчесе зарланмаска тырыша, ә үзенең чы-

рае сытылган һәм тырыша-тырыша уң кулын селки: бармакларын көзән җыера булыр.

Һәм менә, ах-ух килеп, кул һәм муеннарын ышкыштырып, алар акрын гына, иелеп-бөгелеп палуба буйлап киттеләр...

Куегыз инде, үзеңә карата шулкадәр рәхимсез булырга ярыймы соң? Кызлар ярты эш көне кадәр вакыт буена башкарган хезмәт авырлардан санала. Бу нигездә статик эш, бу вакытта мускулларның киеренкелеге билгеле бер позаны саклауга юнәлтелгән. Әлеге очракта утырып тору позасын.

Бары тик кул бармаклары һәм беләзек-беләк буыннары гына динамик рәвештә, ягъни чиратлашып киеренке хәлгә килеп һәм йомшарып эшләгән. Иңбашларының, муен, арка, корсакның зур мускуллары исә ялыктыргыч бертөрле эш режимында булганнар. Кызларның берсе дә бу эшне, әйтик, палубада 3—5 минут йөреп алу, әледән-әле гәүдәсен һәм иңбашларын турайткалау, кул мускулларын йомшату өчен күнегүләр белән чиратлаштырмаган. Бу инде хата. Мускуллар арый, хәтта аларны көзән җыера башлый.

Аңлыйм, син миңа каршы килеп, утырып эшләү шулай да җиңел эш димәкче буласың.

Әлбәттә, утырып эшләү җиңелрәк икәнлеге һәркемгә мәгълүм. Гәүдә тотрыклырак, аяклар арымый. Гәүдәне вертикаль хәлдә тотуга энергиянең 10—12 процентка кимрәк сарыф ителүе исәпләп чыгарылган. Болар барысы да, һичшиксез, хезмәт җитештерүчәнлегенә уңай тәэсир итә.

Ләкин утырып тору үзе организмның барлык функцияләре белән, төрле органнарның эшчәнлеге белән тыгыз бәйләнгән. Утырып торучы кеше гәүдәсен һәм башын вертикаль хәлдә тотып торырга тиеш, ә моңа муен һәм арка мускулларын акрынлап эшкә җәлеп итү белән ирешелә. Талчыга башлагач кеше алга таба иелә. Алга таба иелгән гәүдә белән утыру исә зарарлы: корсак мускуллары йомшара, арка бөкрәя бара. Озак вакытлар утырып эшләгән кешеләрдә умыртка баганасына хас бил бөгелеше бөтенләй диярлек юкка чыга, ә күкрәкнеке, киресенчә, арта төшә. Умыртка баганасының мускуллары һәм сеңерләре сузыла.

Маша, синең үзең утырган урындыкларга яисә ял итә торган креслоларга беркайчан да игътибар иткәнең юкмы?

— Әйе, урындыклар чыннан да төрле була. Бу бигрәк тә тарихи фильмнар караганда күзгә ташлана, аннары музейларда да күргәнем бар...— дип исенә төшерә Маша.

Урындык байтак гасырлардан бирле яшәп килә. Моңа бәйле рәвештә аның тышкы кыяфәте, формасы, тышлыгы үзгәрде. Һәм бары тик соңгы вакытларда гына әйберләрнең функциясенә, ягъни аларның тышкы күренешенең үзенең хезмәтенә туры килү-килмәвенә игътибар итә башладылар.

Хезмәт физиологлары һәм гигиенистлар хәзерге заман өй җиһазына, аерым алганда урындыкларга, билгеле бер таләпләр куялар. Бик күп кешеләр утырып эшли бит. «Утырып эшли торган классик профессияләр дә: телефонисткалар, машинисткалар, контора хезмәткәрләре, тегүчеләр сакланып калган.

Даими рәвештә утырып башкарыла торган эшләрнең күңелсез нәтиҗәләре турында без әйттек инде. Шундый сорау туа: алардан ничек котылырга соң? Утырган килеш күп эшләп тә, ничек итеп бөкрәймәскә, гәүдәнең дөрес торышын ничек сакларга, бөгүче мускулларның турайтучы мускуллардан «өстен чыгуына» ничек юл куймаска?

Моның өчен физкультура минутлары үткәрергә, яисә производство гимнастикасы ясарга кирәк. Утырып эшләүчеләр өчен күнегүләр индивидуаль рәвештә сайлап алынырга, ә иң мөһиме, эшнең үзенә зыян китермәстәй булырга тиеш.

Әйтелгәннәрне исәпкә алып, производство гимнастикасының 3 варианты тәкъдим ителә: урындыктан тормый гына, эш урыныннан читкә китми генә, эш бүлмәсендә хәрәкәтләнеп гимнастика ясау.

Мәгълүм булганча, хезмәт операциясенә «кереп киткәннән» соң, оптималь режим һәм темп булдырылганнан соң, баштарак аны бозу максатка ярашлы түгел. Бу очракта хәтта урындыктан тору да нерв процессларының үзгәрүенә, игътибарның беркадәр кимүенә китерә һәм хезмәт яисә уку процессының нәтиҗәлелеге дә кимергә мөмкин.

Димәк, эшнең башындарак әллә ни игътибар сорамый торган күнегүләр башкарырга кирәк. Алар бу очракта файдалырак булачак.

Кайбер органнарның талчыгу билгеләре сизелгәч, ягъни яза торган кулның бармаклары арыгач, күзләр

талчыккач, арка «сызлый башлагач», мондый алымнардан файдалану яхшы: артка таба киерелергә, уч төбе белән билне ышкып алырга, кул чукларын селкетеп куярга, бармакларны хәрәкәтләндерергә, муенны ышкып һәм сыйпап алырга, берничә секунд күзләрне йомып торырга.

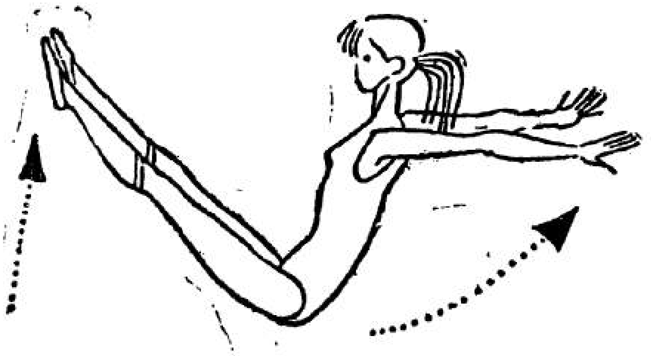
Ә хәзер нинди күнегүләр файдалы икәнне кара. Алар арасыннан үзеңә күбрәк туры килгәннәрен сайлап алырга һәм аларны регуляр рәвештә башкарырга мөмкин.

I вариант — урындыктан тормыйча гына

1. Кулларыңны өскә күтәр һәм аякларыңны чиратлаштырып турайт.

2. Кулларыңны көчле итеп як-якка суз, киерелеп биленне бөгеп ал һәм бер үк вакытта кулларыңны турайт.

3. Кулларыңны бик көчле итеп як-якка — артка суз, бер үк вакытта аякларыңны турайт һәм аларны идәннән өскә күтәр (25 нче рәсем).



25 нче рәсем.

4. Кулларыңны өскә күтәр һәм бер үк вакытта аякларыңны як-якка аер.

5. Гәүдәңне чиратлаштырып әле бер, әле икенче якка бөк, ә кулларыңны төшер һәм йомшат.

6. Гәүдәңне чиратлаштырып һәр якка бор, ә кулларыңны төшер һәм йомшат.

7. Кулларың белән урындыкка терәлеп биленне бик нык бөк, өскә кара.

8. Кулларыңны артка куй да гәүдәңне чиратлаштырып һәр якка бөк (26 нчы рәсем).

Бу күнегүләрнең барысын да акрын гына яса, хәрәкәткә туры китереп ритмлы сула. Сулышны бер дә тоткарлама. Бу вариант күнегүләрен башкару 1,5—2 минуттан артмаска тиеш.

II вариант — урындыктан торып, ләкин әле урыныннан читкә китми генә

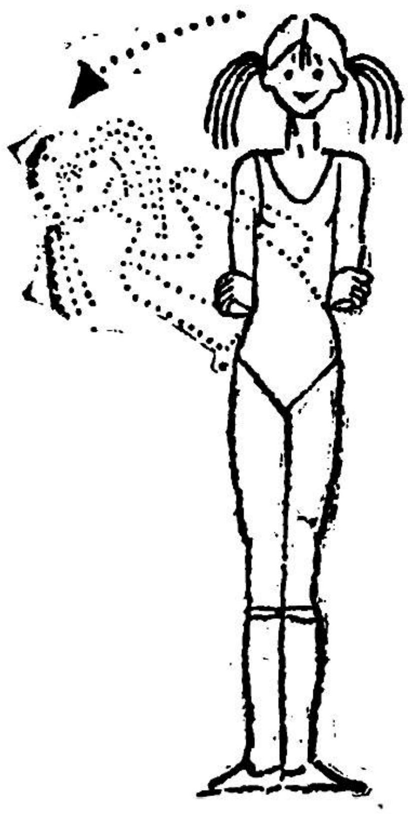
Бу күнегүләр талчыгуның беренче билгеләре сизелүгә, эшкә игътибар бераз кимүгә башкарыла.

1. Кулларыңны өскә күтәр, аяк очларыңа бас һәм яхшы итеп киерел.

2. Аяк очларыңа бас һәм башыңны чиратлап сулга һәм уңга бор.

3. Аяк очларыңа бас һәм, кулларыңны баш өстенә күтәреп, чиратлап һәр якка бөгел.

4. Аяк очларыңа акрын гына күтәрел, кулларың белән алга, өскә, як-якка, артка, аска әйләнмә хәрәкәтләр ясә.



26 нчы рәсем.

5. Өстәлгә артың белән бас, уч төбең белән кырыена таян, аяк очларыңа күтәрелгәндә, билеңне мөмкин кадәр чыграк бөк, башыңны уңга һәм сулга бор.

6. Өстәлгә карап бас, аңа уч төпләрең белән таян һәм акрын гына чүгәлә.

7. Өстәлгә яның белән бас һәм акрын гына чүгәлә. Кулларыңның әле берсе, әле икенчесе белән таян.

8. Шулай ук баскан килеш, буш кулың белән үкчәләреңне тотарга җыенгандай, аяк очларыңа басып чүгәлә.

9. Өстәлгә артың белән бас, кулларың белән тотынып чүгәлә.

Ахырдан, күзләреңне йомып, тирән итеп сула.

Маша, тагын бер кат гәүдә торышына әйләнеп кайтыйк әле. Әгәр кыз кешенең фигурасы сорау билгесенә охшап торса, бу бик начар тәэсир калдыра. Тирә-юньдә чибәрләр бик күп. Аларның бөтен ягы килгән: менә дигән чәчләре, серле күзләре һәм бизәнү әйберләре бар. Ләкин әгәр бер нәрсә җитмәсә — гәүдәнең зифалыгы булмаса, барысы да юкка чыга. Арканың бөкрәеп торуы һәм шуңа күрә эченең салынуы, эчкә баткан күкрәк кызның бөтен күркәмлеген бетерә.

Болардан тыш, арканың бөкрәеп торуы сәламәтлеккә зарарлы: гәүдәнең авырлык үзәге күчә, бил, эчнең

түбәнге өлеше, аяклар авырта башлый. Гәүдә торышының бозылуы кешенең акыл эшчәнлегенә дә тискәре йогынты ясый. Биредә ничек итеп зирәк Рене Декартны искә төшермисең: «Әгәр акылыгызның дөрес эшләвен теләсәгез, тәнегезне күзәтегез»?!

Көнчыгыш хатын-кызларының гәүдәләре зифа, чөнки алар бала чактан ук башларында җиләк-җимеш салган кәрзиннәр яисә сулы кувшиннар йөртергә гадәтләнгән. Узган гасырларда, хатын-кызлар спорт һәм физик хезмәт белән шөгыльләнмәгәндә, матур йөреш һәм зифалык сирәк очраган һәм шуңа күрә дә югары бәяләнгән. Италиядә XV—XVI гасырларда, мәсәлән, чибәр хатын-кызның гәүдә торышына аеруча игътибар иткәннәр.

— Арка кеше сәламәтлегенә шулкадәр тәэсир итә һәм аның турында әллә никадәр сөйләргә мөмкин дип, беркайчан да башыма килмәс иде,— дип гаҗәпләнә минем гәптәшем.

— Арка түгел, Машенька, бәлки умыртка баганасының, кешенең таяну-хәрәкәтләнү аппаратының дөрес торышы. Шуңа күрә аның күчүе-үзгәрүе организм өчен шулкадәр күңелсез нәтиҗәләр китереп чыгара.

Ләкин инде шулай килеп чыккан икән, үсмер кыз, ә аннары җиткән кыз үз вакытында арка мускулларын ныгыта алмаган һәм аркасы бөкрәя башлаган икән, гәүдәнең торышын яхшыртырга мөмкин әле.

Һәм ниһаять, *производство гимнастикасының III варианты — эшли торган бүлмәдә хәрәкәтләнеп гимнастика ясау.*

Гадәти адым белән бүлмәдә йөрү күздә тотыла. Йөрү кан әйләнешен һәм үпкә вентиляциясен яхшырта.

Эшең әйбәтләп уйлауны таләп иткәндә йөреп алу яхшы. Нәрсәдер язып куярга һәм укырга кирәкми. Йөри-йөри уйланырга, йөреп ял итәргә мөмкин, бу вакытта кулларны көчле итеп яисә акрын гына ирекле хәрәкәтләндерергә, артка куярга мөмкин.

Кул, муен, бик мускуллары ял иткәнлекне тоюга — тукта. Хәзер инде берничә тапкыр тирән сулыш алырга һәм сулышны чыгарырга, кулларны йомшартырга мөмкин.

Һәм тагын, Маша, утыра белү турында берничә сүз.

— Утыра белү турында? — дип кабатлап сорый кыз, гаҗәпләнеп.— Ә нәрсәсен беләсең аның? Утырасың да шуның белән шул.

— Ә ничек утырдың? Ничек утырасың? Транспортта барганда янәшәңдәге хатын-кызларга игътибар ит. Күп кенә хатын-кызлар, аяк табаннарын киң итеп куеп, җәелеп утыралар, аяклары арасында хуҗалык сумкалары тора. Кайберләре балтырларын чалыштырып куялар, тезләрен кысып яисә аерып утыралар, бер аякны икенчесе өстенә куялар. Болай утыруның берсе дә кешене бизәми, ә аннан тыш, сәламәтлеккә зарар да китерә: аякларда кан йөрешен авырлаштыра, табан астында һәм балтыр мускулларында чымырдау, инә белән чәнечкән кебек күңелсез тойгылар китереп чыгара.

Тыныч кына, кабаланмый гына җайлап утырырга тырыш. Аркаңны туры тотып, утыргычның артына җиңелчә генә сөял. Аңа «аума», югыйсә иңбашларың шунда ук түбән төшәчәк. Иркен генә, табигый хәлдә утыр, шушы мизгелдә синең позаңны тотып торуда катнашмаган мускулларыңны йомшат. Иркен утыру зарури, чөнки кешенең, бигрәк тә яшь кыз кешенең киеренке позасы көлке булып тоела. «Уклау йоткан» дигән сүзләрне хәтерлисеңме?

Урындыктан матур итеп тора белергә дә кирәк. Тезләреңә, урындыкның артына яисә кресло култыксаларына кулларың белән таянма. Хатын-кыз мондый чакта аеруча күрексез була. Үзеңне аяк табаннарың һәм балтырларың белән этеп җибәргәндәй җиңел генә күтәрел.

Ә хәзер гәүдә торышын матурлый торган күнегүләр турында сөйләшербез. Алар күп. Ләкин иң элек игътибар белән үзеңә көзгедән кара. Гәүдәнең дөрес торышы умыртка баганасының (муен, күкрәк, бил өлешендә) яхшы беленеп торган табигый бөгелешләре белән характерлана, бу вакытта баш һәм гәүдә бер вертикальдә була, аяклар, куллар туп-туры.

Әгәр иңбашларың симметрик урнашмаганны сизсәң — берсе югарырак булса; сагаерга кирәк. Бу — умыртка баганасының бер якка кәкрәюе, ягъни сколиоз билгесе.

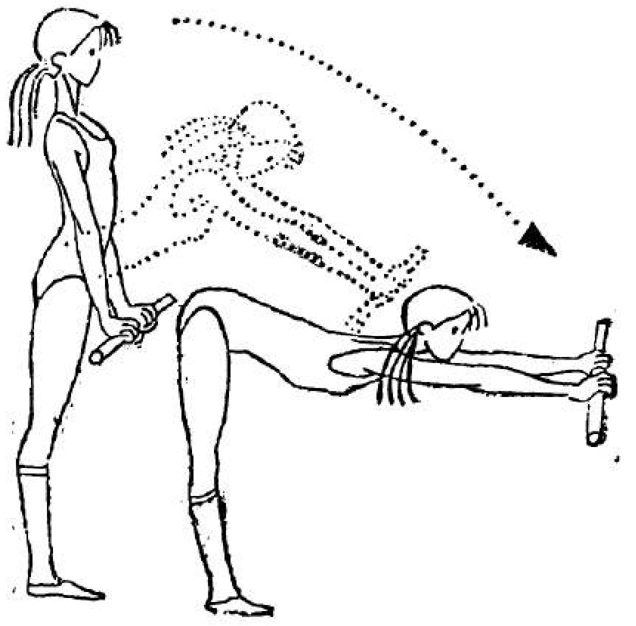
Ничек басып торуыңны кара. Әгәр башың һәм иңбашларың салынып, ә аркаң йомрыланып чыгып тора икән, бу да гәүдә торышының дефекты хакында сөйли. Андый позадан умыртка баганасы кәкрәя. Ул исә корсак прессы мускулларының көчсезлеген китереп чыгара. Корсак бик тиз шәлперәя, күкрәк читлегенең күләме

кечерәя, димәк, сулау авырлаша. Менә берьюлы никадәр күңелсезлек!

Ә хәзер махсус алымнар башкарып сынап кара.

1. Стенага аркаң белән терәлеп бас. Әгәр гәүдә торышың дөрес икән, калак сөякләре, билдән түбән мускуллар һәм үкчәләр стенага орынып торачак. Әгәр стенага калак сөякләре һәм үкчәләр генә орынып торса, гәүдә торышы дөрес түгел дигән сүз.

2. Бу дефектны бетереп буламы яисә инде ул ныгыганмы икәнлекне белү өчен, «смирно» бас, киерел. Менә билдән түбән мускуллар да стенага орындылар! Димәк, бу очракта әле анатомик яктан читкә тайпылышлар юк, бары тик үзең турында кайгыртмау, үзеңә игътибар итмәү генә бар.

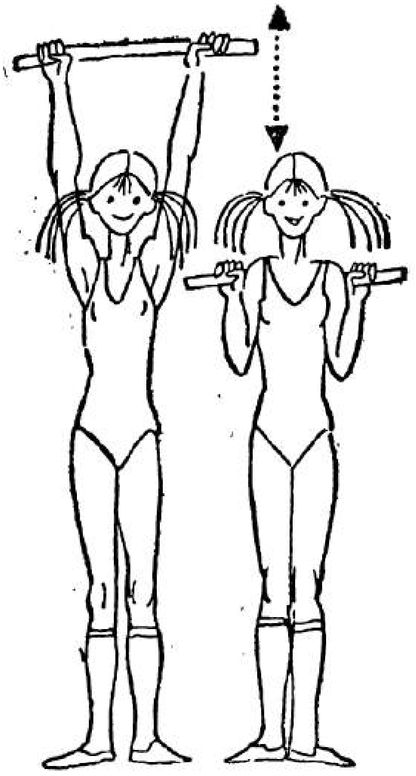


27 нче рәсем.

Хәзер дөрес позаны хәтереңдә калдыр да аны утырган һәм йөргән вакытта сакларга тырыш. Югыйсә бу функциональ бозылулар анатомик үзгәрешләргә әверeләчәк, ә ул очракта инде «смирно» басу гына ярдәм итмәячәк.

— Ә ул чагында нәрсә эшләргә соң? — дип борчылып сорап куя Маша.

— Ә ул чагында, кызганычка каршы, хирург-ортопедларда дәвалану гына, махсус аппаратлар киеп



28 нче рәсем.

йөрү, кайчагында — катлаулы операция генә ярдәм итәчәк...

— Юк, әлбәттә, иң яхшысы вакытында махсус гимнастика белән шөгыльләнә башлау, үзеңне карап-күзәтеп тору. Шулай да нинди күнегүләр файдалы соң? — дип кызыксына Маша.

Менә алар. Башта гимнастика таягы белән башкарыла торган күнегүләрне үзләштер. Аны гадәти уклау белән дә алыштырырга мөмкин.

1. Таякны түбән төшерелгән кулларында тот, аяклар иңбашы киңлегендә. Сулышны чыгар һәм арканны туры тотып (!) алга таба иел, ә кулларыңны туры итеп мөмкин кадәр югарырак күтәр, үзеңә таба «тарт». Сулыш ал һәм көчле хәрәкәт белән турай (27 нче рәсем).

2. Таякны баш артында калак сөякләре өстендә тот. Сулыш ал һәм гәүдәңне кискен итеп уңга бор, башлангыч хәлгә кайт (сулышны чыгар).

3. Таякны баш өстеңдә тот. Аны калак сөякләреңә төшер, сулышны чыгар, баш өстенә күтәр һәм сулыш ал (28 нче рәсем).

4. Таякны аска төшереп тот. Уң аягың белән алга бер адым ясa да чүгәлә, таякны өскә күтәр (сулыш ал). Башлангыч хәлгә кайт та сулышны чыгар.

5. Таякны үз алдыңда вертикаль тот. Арканны туры (!) тоткан хәлдә чүгәлә.

Һәр күнегүне 8—10 тапкыр кабатла, ритмлы сула.

Түбәндәге күнегүләр өчен кечкенә палас кирәк.

1. Дүрт аякланып бас, күкрәгең белән идәнгә орынырга тырышып, кулларыңны бөк һәм турайт.

2. Дүрт аякланган килеш кулларыңны бөк, ә аннары кулларыңны да, аякларыңны да тиз генә турайт.

3. Йөзтүбән ят, идәннән кулларың белән этәрелеп күтәрел дә акрын гына артка таба каерыл һәм яңадан ят.

4. Йөзтүбән яткан килеш, кулларыңны турайт, аякларыңны бөклә һәм аяк очларыңны башыңа тидерергә тырышып кара (бождра).

Ә хәзер тор да бүлмә буйлап йөр, йөрү темпын акрынлап кимет һәм сулышыңны тирәнәйт.

Тик исеңдә тот, Маша, барлык бу күнегүләр, әгәр алар белән һәркөнне шөгыльләнсәң генә, чыннан да арка, корсак прессы мускулларын ныгытачаклар һәм гәүдә торышын яхшыртачаклар. Шунысы да бар, ясаган исеме өчен генә түгел, ә тырышып, аңлы рәвештә һәр хәрәкәттән «мускул рәхәтен» тоеп ясарга кирәк.

Бары тик шул шарт үтәлгәндә генә, ләкин шунда ук түгел, ә берничә айдан соң яхшыруны сизәргә мөмкин.

Минем биисем килә

Маша, ә синең биюләр, бигрәк тә хәзерге заман биюләре турында — алар да үзенә бертөрле гимнастика дип, уйлап караганың бармы? Алай гына да түгел, күпләр аларны спорт элементлары дип санарга тәкъдим итәләр. Бал биюләре конкурсында командалар чыгыш ясый, чемпионнар билгеләнә, башкару осталыгы һәм музыкальлек кенә түгел, бәлки аның техникасы да бәяләнә.

Берьюлы күп парлар биегәндә, бу искиткеч матур, тәэссоратлы күренеш. Хатын-кызларның матур киемнәре, нәфис позалар, ритмлы музыка, катлаулы бию комбинацияләре. Болары залда. Ләкин сәхнә артына күз салыйк: бер үк «па»ларны бертуктаусыз кабатлаулар, тирләп-пешкән битләр, тиргә манчылган күлмәкләр, сөлгеләр белән җилләнүләр, тәмам хәл бетеп өзек-өзек сулыш алулар...

Әлбәттә, бию — шактый авыр йөкләнеш ул. Классик балетны инде әйтәсе дә юк, анда бик чыдам һәм көчле кешеләр генә бии ала.

Игорь Моисеев җитәкчелегендәге СССР Халык биюләре Дәүләт Академия ансамбленә багышлаган «Гомер буена хәрәкәттә» дигән киносценариенда репетицияләрнең берсен режиссер Майя Меркель менә ничек тасвирлый: «Юеш иңбашлары, юеш аркалар, муеннар. Тир бөртекләре битләр буенча тәгәри, күзләрне күплый, майка эченә агып төшә. Майкаларда юеш таплар. Прическаларның күптән инде эзе дә калмаган... Кайберәүләр

чәчләрен аз гына булса да тәртипкә китерергә тырыша, ләкин кубесенең монда инде гаме юк. Идәнгә су бөркегәнче тын алырга да сөлгегә үрелеп өлгерергә иде!»

Һәм бетмәс-төкәнмәс бәхәс дәвам итә: бию — спортмы ул, әллә сәнгатьме? Ләкин эш аның исемендә түгел, шулай бит? Шунысы ачык, талантлы, үз гәүдәләрен идарә итүдә камиллеккә ирешкән кешеләр яхшы биниләр. Бары тик шундыйлар гына бию турнирларында җиңеп чыга алалар. Ләкин иң мөһиме җиңүләрмени соң? Яхшы итеп биергә өйрәнү үзе генә дә һәр кызга файдалы. Бу бит менә дигән тренировка. Безнең гиподинамия гасырында теләсә нинди хәрәкәт тә файдага. Шул исәптән бию дә. Врачлар, хореографлар һәм биергә яратучылар үзләре дә шулай ди.

Бию файдасына сөйләгән дәлилләр күп. Бию белән шөгыльләнеп зифарак һәм грациялерәк булырга, гәүдә торышын һәм йөрешне яхшыртырга мөмкин. Бию мускулларга бик шәп йөкләнеш бирә, арканы, корсак прессын, кул һәм аяк буыннарын ныгыта. Хәзер физик тәрбия буенча белгечләр хәтта спортчыларның тренировкаларына ритмлы пластик хәрәкәтләр кертергә киңәш итәләр, ә врачлар аларны гипертония һәм башка авырулар белән авыручыларга эшләргә кушалар.

Хәзер безнең Балтик буе республикаларында бию белән аеруча мавыгалар. Анда: «Сәламәтлек хакына биегез!» дигән лозунг та туды. Шунысы да бар, хәзерге заман биюләре белән яшьләр генә мавыкмый — олы яшьтәге кешеләр дә биюнең файдасын сынап карадылар.

Таллин политехник институтында полька, кадриль, краковяк биюләре кабат туды. Новосибирскида «Терпсихора» дигән хореографик берләшмә барлыкка килде. Анда катнашкан һәркем биюләрне үзенең көндәлек режимына керткән. Ә Литвада инде хореотерапия турында, ягъни биюләр белән дәвалау турында сөйлиләр. Мәктәпкәчә яшьтәге балаларны да, студентларны да, эшчеләрне дә, пенсионерларны да биергә өйрәтәләр. Вильнюстагы халык университеты тыңлаучылары беренче ике лекциядә дөрес суларга, хәрәкәтләрне координацияләүгә өйрәнәләр, ә аннары биюдәге «па» техникасын үзләштерәләр. Занятиедән-занятиегә йөкләнешнең интенсивлыгы һәм дәвамлылыгы арта, ягъни йөкләнеш үсә бара. Хореотерапия Даугавпилстагы кардиология санаториясе «Межциемес»та ял итүчеләрнең яраткан

процедурасына әверелде. Занятиеләр дәвалау физкультурасы кабинетында үтә, ял итүчеләр анда бик рәхәтләнеп бию гимнастикасы комплексларын үзләштерәләр. Анда шөгыльләнүчеләр ишкәкчеләр, чаңгычылар, тимераякта шуучылар, йөзүчеләр, дирижерлар, машинисткалар хәрәкәтләрен имитацияләр һәм шукланып, яшьләрчә дәрт белән дөньядагы төрле халыкларның биюләрен өйрәнәләр. «Бию — хәрәкәт культурасы ул»,— дип ышанып әйтәләр алар.

Шунысы бик әһәмиятле, Маша, бию белән шөгыльләнү махсус җиһазлар таләп итми. Теләсә нинди тигез мәйданда: аланда, турбаза тирәсендә, үз бүлмәңдә биергә мөмкин. Биюләрне, күңелле музыка куеп җибәреп, иртәнге гимнастика белән бергә башкарырга мөмкин.

Биюләр үзләренең төрле-төрле хәрәкәтләре белән барлык мускул һәм буыннарны диярлек эшкә тартырга искиткеч әйбәт мөмкинлек бирәләр. Кешегә төгәл, иркен һәм матур итеп хәрәкәтләнергә мөмкинлек бирә торган башка шундый ялыктырмый торган, чамасын җиңел билгеләп булырлык һәм нәтиҗәле күнегүне атавы кыен. Үз гәүдәң белән шулай идарә итә белү хәзерге кешегә һәр җирдә: эштә, туристик походта, автомобиль руле артында, күп кеше йөри торган шәһәр урамнарында кирәк.

Менә, Маша, кеше эшчәнлегенең төрле төрләре вакытында энергия сарыф итүне күрсәткән таблицаның бер өлешен кара.

Таблица

Эшчәнлек төре	Кешенең 1 кг гәүдә массасына 1 сәгать эчендә сарыф ителгән энергия (килокалорияләрдә)	Кешенең гәүдә массасы 70 кг булганда 1 сәгать эчендә сарыф ителгән энергия (килокалорияләрдә)
Акыл хезмәте	1,45	101,5
Урын-җир җыю	1,97	137,9
1 минутка 90 тапкырга кадәр атлап йөрү	3,24	226,8
Бал биюләре дәресе:		
вальс	3,57	249,9
фокстрот	4,37	305,9
Классик балет дәресе	5,79	405,3

Димәк, биегәндә кеше, акыл хезмәте белән шөгыльләнүгә караганда, энергияне шактый күбрәк сарыф итә. Йөкләнеш ягыннан биюләр 1 минутка 90 га кадәр адым белән атлап йөрүдән артыграк.

I Бөтенсоюз һәм халыкара бал биюләре конкурслары лауреаты, медицина фәннәре кандидаты Ю. Норвайшене, конкурс программасын үзләштерү биючеләрдән югары физик хәзерлек таләп итә, ди. Шуны гына әйтү дә җитә: бер үк көнне ярымфиналлар һәм финал үткәрелгән ярышларда биюче мәйданга 20 тапкыр чыга, ә бу — 40 минуттан артыграк бию дигән сүз!

Әгәр 3 минут вальс биюне энергия сарыф итү буенча якынча 800 метрлы арага йөгерүгә бәрабәр булуын исәпкә алсак, шактый зур чыдамлылык кирәклеген аңларбыз. Ләкин бу вакытта, Маша, гаҗәеп бер үзенчәлек күзәтелә: биегәндә шактый зур физик йөкләнеш булуга карамастан, пульсның, сулышның һәм башка физиологик күрсәткечләрнең элекке хәлгә кайтуы, йөкчәнеше ягыннан аналогик физик эштән соңгыга караганда, шактый тизрәк була. Бу, күрәсең, биюләрнең югары эмоциональлеге генә түгел, бәлки хәрәкәтләрнең характерына да бәйле.

Менә, Маша, сәламәтлекне яхшыртуның тагын бер искиткеч күңелле чарасы, хәлбуки, ул сирәк файдаланыла.

Зәңгәр диңгездә дулкыннар чайкала...

Су, су... Син, рәхәтләнеп елганың яисә диңгезнең назлы салкынча суына чуму һәм йөзү, тагы йөзү өчен, җәйне түземсезлек белән көтеп аласың. Бу теләк кешенең елга яисә диңгез буенда яшәвенә бәйләнмәгән. Кешеләр диңгез буендагы шәһәрләргә, лиманнарга, күлләргә баралар, елга буенда ял итәләр.

Француз очучысы һәм язучысы Антуан де Сент-Экзюпери болай дип язган: «Су, синең тәмең дә, төсең дә, исең дә юк, сине тасвирлау мөмкин түгел, нәрсә икәнлегеңне белмәгән килеш ләззәтләнәләр синең белән. Сине тереклек өчен зарури дип кенә әйтеп булмый, чөнки — син үзең хәят. Син безне шатландырасың, аны безнең хис-тойгыларыбыз белән аңлатып бетереп тә

булмый. Без инде хушлашкан кечләребез синең белән бергә кире кайта. Синең арканда безнең йөрәгебезнең кипкән чишмәләре яңадан кайный башлый. Дөньядагы иң зур байлык син...»

Моның белән барлык кеше дә килешә. Су белән дәваларга мөмкин. Ул организмны чыныктыра һәм күнектерә. Диңгез суы бигрәк тә. Анда файдалы тозлар эрегән, кайчагында аның составы шифалы. Ә диңгез буендагы пляжда ничек матур! Дөрес бит, Маша? Кояшта ялтырап яткан су өсте, аллы-гөлле купальниклар, бизәкле «гөмбәләр», һава тутырылган матур туплар... Болар барысы да дәртләндерә, ял итүчеләрнең настроениесен яхшырта.

Ләкин диңгез буенда бөтен кешегә дә күңеллеме һәм бөтен кеше дә шатмы соң?

Юк, Маша, әгәр игътибар белән карасаң, бөтен кешегә дә күңелле түгел. Бу бәйрәмдә кайгылы, ә кайчагында хәтта ялының яме киткән «авыру» кешеләрне дә күрергә мөмкин. Кешеләр үзләренә саксыз караудан яисә хәбәрдар булмау аркасында «авырыйлар».

Кемнәр соң алар, әлеге «авыру» кешеләр?

Болар — пляжда саклану чаралары турында уйламаган, кояш нурларының организмга тәэсирен белмәгән, коену һәм кояш ваннасының дәвамлылыгын күзәтмәгән кешеләр. Аларның тәне кып-кызыл булып кызарган, баш чүмечендә ниндидер авырлык, апатия, йокы килү тойгысы. Ә кайберәүләр инде кояшта пешкәннәр. Аларда пляж кайгысы юк. Тизрәк, тизрәк агач күләгәсенә яшеренергә яисә тент астына качарга да башка юеш сөлге куярга!

Һәм шуның нәтиҗәсендә күңелләре кайта: «Әгәр инде ялның башында ук миңа шулкадәр начар икән, нәрсә дип шулкадәр ерактан диңгез буена килергә кирәк иде?» — диләр алар.

Синең дә диңгезгә барасың, аның фирүзә төсле суларына чумасың, кызынасың килер. Тик шуны бел, Маша, кояш, җил һәм диңгез хәбәрдар һәм белемле кешеләрне генә назлыйлар. Диңгез пляжында көнне сәламәтлек өчен файдалы итеп үткәрү бик гадиләрдән түгел.

— Ә нигә? Нәрсәсе катлаулы?

— Диңгездә коенганда кеше организмына факторлар җыелмасы тәэсир итүдән: температура, механик һәм химик тәэсирләрдән башлыйк әле.

Ә син, Маша, йөзгәндә синең тәнеңә массаж ясалганны беләсеңме? Суның механик тәэсире шуннан гыйбарәт тә инде. Әгәр көчле хәрәкәтләр белән йөзсәң, суның массаж ясау эффекты тагын да нәтиҗәлерәк һәм сизелерлек була.

Аннары. Син суда никадәр тизрәк хәрәкәтләнсәң, суның хәрәкәте шулкадәр активрак булачак һәм синең гәүдәң җылылыкны күбрәк бүлеп чыгарачак. Биредә температура факторының тәэсире аермачык күренә.

— Ә химик фактор? — дип сорый Маша.

— Диңгез суының химик тәэсире тиредәге нерв очларын эрегән диңгез тозлары ярсытудан гыйбарәт.

Синең елга буенда сулыш алуы җиңелрәк икәнлеккә игътибар иткәнең бардыр, әлбәттә. Ә диңгездә коену үпкәләрнең функцияләрен бигрәк тә яхшырта һәм матдәләр алмашын көчәйтә. Шуның белән бергә организмның саклагыч җайлашу реакцияләре дә тренировка ала, аның иммунобиологик реактивлыгы арта.

Диңгездә ял итүдән кешедә бик шатлыклы тәэссоратлар кала. Алар кыш көне томаудан һәм ангина белән авырудан азрак дәвалануларын, грипп белән авырмауларын әйтми калмаслар. Ләкин ялның рәтен җибәрмәс өчен, сәламәтрәк, матуррак, күңеллерәк булу өчен, табигать бүләкләреннән белеп файдаланырга кирәк. Ул чагында диңгез чыннан да сиңа хезмәт итәчәк.

Ә хәзер, Маша, конкрет киңәшләр.

Кояш ванналарының дозалары төп-төгәл булырга тиеш. Иң мөһиме бит кояшта шоколад төсенә кергәнче каралу түгел, бәлки профилактика һәм дәвалану өчен кояш нурларының шифалы үзлекләреннән файдалану.

Кырым һәм Кавказ курортларында инде күп еллар буена һәр конкрет көнгә тәкъдим ителә торган кояш һәм һава ванналарының дәвамлылыгы турында информация бирү системасы яшәп килә. Шунысы кызыклы, электрон-сигнализация, мәсәлән, «Сочи» санаториеның медицина персоналына идарә пультыннан кояш ваннасының дәвамлылыгына контроль ясарга һәм авыруга үз вакытында процедураның бетүе турында хәбәр итәргә мөмкинлек бирә. Күрәсең, бу ничек мөһим?

Ихтимал, син «Здоровье» журналында бер кызның хатын укыгансыңдыр, анда ул, пляжда озак тора алмыйм, дип яза. Аның тәнендә кабарчыклар барлыкка килә икән, һәм ул аларның нәрсәдән килеп чыгуы турында сорый.

Белгечләрнең җавабы мондыйрак иде.

Кайбер кешеләр кояш яктысына артык сизгер була, алар фотодерматоз белән җәфалана (грекча photos — яктылык һәм derma — тире дигән сүзләрдән). Фотодерматозлар, тәннең ачык өлешләрен зарарлап, язгы-җәйге чорда көчәяләр. Куллар, бит, муен тиресе кызара, шешенә, ә аннары үтә күренмәле сыекча белән тулган куыкчыклар һәм кабарчыклар барлыкка килә. Соңрак моңа тиренең үзгәрешләре: кара таплар (пигментация), зур булмаган җөйләр килеп кушыла.

Кояшка карата сизгерлеге югары булган кызлар туры кояш нурлары төшүдән сакланырга тиешләр. Аларга киң кырыйлы эшләпә кияргә, зонтиктан файдаланырга киңәш ителә.

Хәзер кояш энергиясенең кешегә ничек тәэсир итүе билгеле инде. Кояш тәэсирендә үзәк нерв системасының тонусы күтәрелә, эчке секреция бизләренең эшчәнлеге көчәя, матдәләр алмашы яхшыра, ә тиредә Д витамины хасил була. Кояш нурлары авыру күзгатучы күп кенә микробларны үтерәләр.

Әгәр нинди дә булса сәбәпләр аркасында кешегә кояш нурланышы җитми икән, аңарда яктылык дефициты башлана, ул салкын тиюдән ешрак авырый, эшкә сәләтлелеге кими. Тереклек көче бирүче кояш нурлары булмаса, яшь балалар бигрәк тә еш авырыйлар. В. Г. Короленконың «Җир асты балалары» дигән хикәясенең героинясын хәтерлисеңме, Маша?

— Марусяныммы? — дип исенә төшерә Маша,— ул һәрвакыт авырган, бугай?

— Әйе. Бәләкәй кыз рахиттан үлә. Биредә карт большевик Н. И. Подвойскийның матур чагыштыруын искә төшерәсе килә. Ул кояшны: «иң яхшы пролетар врачы» дип атаган, «аның кабинеты да, дипломы да, ишегендә язып куелган кечкенә тактасы да юк, һәм ул берни дә түләү дә алмый...»

Дөрес кызыну — бик әһәмиятле. Сәламәт яшь кызларга туры төшкән кояш нурлары астында 10 минут будан башларга һәм һәркөнне 5—10 минут арттыра барырга мөмкин. Акрынлап кояш ваннасының дәвамлылыгын 2—3 сәгатькә кадәр җиткерергә була, тик һәр сәгать саен 15—20 минут күләгәдә торырга кирәк.

Маша, эссе һәм кояш сугу билгеләрен исеңдә калдырырга тырыш.

Маша гаҗәпләнә:

— Миңа алар нәрсәгә?

— Беренчедән, аларның беренче билгеләрен үк белү өчен, ә икенчедән, пляжда синең яныңдагы кешегә эссе көнне вакытында ярдәм күрсәтү өчен.

Эссе сугу — һава температурасы югары булган шартларда организмның артык җылынуына бәйле кискен авыру халәт ул. Кеше хәлсезлек сизә, аның башы әйләнә, йокысы килә, йөрәк тирәсе авырта. Костыра, температура югары була һәм кеше аңын җуя.

Кояш сугу кояш нурлары тәэсиреннән була. Бу вакытта бөтен тән сызлый, күңел болгана, баш авырта, борыннан кан килергә мөмкин, куллар-аяклар калтырый.

Мондый шартларда синнән бәлага юлыккан кешегә бик тиз ярдәм күрсәтүең таләп ителә...

Тиз генә ярдәмчеләр табып, кояш суккан кешене күләгәгә күчерегез. Аны чалкан яткырып, башын бераз биегрәк итеп куегыз (баш астына кат-кат бөкләп сөлге куярга мөмкин). Бәлага юлыккан кешенең тәнен салкын су белән сөртеп алырга яисә өстенә су бөркергә мөмкин. Әгәр якын-тирәдә морожный сата торган киоск булса, берәрсе тиз генә барып, берничә кисәк боз алып килсен. Аны полиэтилен капчыкка сал да, сөлге белән төреп, әлеге кешенең маңгаена куй. Бу вакыт эчендә инде берәрсе врач чакырган була, һәм авыруны күзәтү өчен дәвалау учреждениесенә җибәрәләр.

— Ләкин кояшның куркыныч яклары, мөгаен, суныкы кадәр үк түгелдер,— дип фикер йөртә Маша.— Беркөнне мин пляжда бер ир кешенең суда көзән җыера башлаудан чак кына батмый калуы турында ишеттем. Көзән җыерудан ничек котылырга?

— Суда кайчагында көзән җыера һәм ул чыннан да бәхетсезлекнең сәбәбе булырга мөмкин. Еш кына хәлләрдә бер аякның балтыр мускулларын көзән җыера. Андый очракта ярга йөзеп чыгуы әллә ни кыен түгел. Әгәр инде ике балтырның да мускулларын көзән җыера икән, чалкан ятып куллар ярдәмендә йөзәргә кирәк. Ләкин, Маша, киресенчә дә була, кулларны көзән җыера башлый. Андый чакта, аяклар белән көчле хәрәкәтләнеп йөзәргә, кулларны йомшатырга кирәк.

Ләкин еш кына хәлләрдә, Маша, көзән җыеру үзе түгел, бәлки кешенең бу вакыттагы куркуы, паникага бирелүе фаҗигагә китерә. Кешеләр тәртипсез хәрәкәтләр ясарга тотыналар, мускуллар тонусы тагын да ку-

тәрелә, кеше арый. Шуңа күрә, көзән җыера башласа, барыннан да элек, әйбәтләп мускулларны йомшатырга кирәк.

— Ә мин кыскарып калган мускулны булавка белән чәнчегәч аның йомшавын беләм,— ди Маша бик ышанып.

— Әйе, мөмкин һәм бу алымга махсус өйрәтелгән йөзүче спортчылар үз мускулларына үзләре чәнчи беләләр. Ярдан еракта булганда, моны һәркем башкара алмый шул. Менә берничә гадирәк, ләкин ышанычлы алым.

Беренчедән, шундук йөзү стилен үзгәртергә, кулга яисә аякка йөкләнешне киметергә тырышып карарга, көзән җыера торган кулны яисә аякны судан бераз өскә күтәрергә кирәк.

Балтыр мускулын көзән җыерганда иң яхшысы тезне күкрәккә китерә төшеп, табаннан тотып алырга һәм аякны кискен итеп үзеңә таба тартырга кирәк. Шул хәлдә берничә секунд торырга киңәш ителә. Ә аннары бер кулның бармаклары белән мускулны нык кына уып йомшатырга кирәк. Бу вакытта үпкәгә һаваны мөмкин кадәр күбрәк суларга һәм аны озаграк чыгармый торырга кирәк. Бу суда батмый торырга ярдәм итә.

Менә күрәсеңме, Маша, мондый хәлдә буталчык хәрәкәтләр файдасыз. Һәм әгәр инде көзән җыера башлаган икән, көчне сакларга кирәк.

Сине тагын нәрсәдән кисәтеп куярга?

Статистика күрсәткәнчә, соңгы елларда табанның гөмбәчек авырулары — микозалар еш очрый. Аларның клиник барышы тотрыклы була һәм еш кына кискенләшә.

Медиклар хәзер пляжда махсус туфли киярга киңәш итәләр. Ни өчен? Авыру кешенең кубалакланган табан тиресе белән пляждагы комга, үләнгә күпләгән гөмбәчекләр эләгә. Аларның споралары бик чыдам һәм күп айлар буена тереклек сәләтен саклый. Алар, сәламәт кешеләрнең тиресенә эләгеп, бигрәк тә табаннар тирләгәндә, тырналган һәм кырылган җирләр булганда авыру китереп чыгарырга мөмкин.

Мондый очракта авыру йогудан пляжда кия торган туфлиләр ышанычлы саклый. Су, морожный алырга яланаяк йөрмә. Аягыңа ки һәм шуны исеңдә тот: пляжда кия торган туфли һәркемнең үзенеке булырга тиеш.

Кайчагында берәрсенең: «Миңа босоножканны бирен тор әле, киоскыга журнал алырга гына барып килим.

Үземнекләрне эләктерүе кыен, ә синеке шулкадәр уңайлы!» — дигәнне ишетергә туры килә. Мондый очракларда, кешенең хәтерен калдырмас өчен, чит кешенең аяк киеменнән файдалану куркыныч икәнен аңлатырга кирәк. Ләкин синең туфлиеңне кемдер кигән икән инде, аны өй шартларында дезинфекцияләргә мөмкин. Аптекадан 10—20 процентлы формалин эремәсе яисә 5 процентлы хлорамин эремәсе сатып ал. Мамыкны шул эремәгә манып алып, аяк киемеңне әйбәтләп сөрт тә бер тәүлеккә полиэтилен капчыкка салып куй. Аннары исе беткәнче берничә сәгать җиллләт.

Ә хәзер пляжда хәрәкәтнең файдасы турында. Еш кына хәлләрдә, судан чыгуга, хәтта яшь кызлар да тизрәк топчанга яисә комга ятарга тырышалар. Һәм бер сәгать һәм аннан да күбрәк хәрәкәтсез яталар. Бу күңелсез генә түгел, бәлки зарарлы да. Икенчеләренең исә фантазиясе баерак: көне буена волейбол уйныйлар. Монысы файдалырак, ләкин бик бертөрле шөгыль. Андый «вәсвәсәгә» бирелмәскә тырыш, Маша.

— Ә миңа ничек ирешергә соң? — дип сорый Маша.

— Бу кыен түгел. Бары тик пляжда ял итү турындагы гадәти фикерләрне генә үзгәртергә кирәк. Ул чагында хәтта 2—3 атна ял итү дәвамында да сәламәтлегең һәм фигураң өчен шактый нәрсә эшләргә мөмкин.

Син инде, мөгаен, сизенәсеңдер: сүз пляжда гимнастика, физик күнегүләр ясау турында барачак. Әлбәттә, бер ялгызың башлап җибәрү ничектер уңайсызрак. Ләкин дус кызларың белән сөйләшергә, аларга физик йөкләнешләрнең файдасын аңлатырга мөмкин. Шулай итеп, кечерәк кенә, ләкин дәртле һәм күңелле компаниядә сәламәтлек һәм яхшы настроение өчен уңышлы көрәшергә мөмкин.

Түбәндә санап кителгән күнегүләргә игътибар белән кара. Алар гәүдә торышын төзәтергә, авырлыкны җайга салырга ярдәм итә. Авырлыкны киметү өчен суда йөрү, аеруча тирәнрәк җирләрдә йөрү ышанычлы чара исәпләнә. Йөрү ялыктырмасын өчен, ара-тирә сикергәләп алырга мөмкин. Бу вакытта мөмкин кадәр биегрәк сикерергә тырыш.

1. Тубыктан суда йөгереп йөрү. Башта 50 м араны йөгереп үт, аннары 10 м тыныч кына атлап бар. Тирән, иркен итеп сула. Аннары тагын йөгереп үт. Бер атнадан соң инде син тездән суда килеш тә әйбәт йөгерә алачаксың. Ләкин йөгерүгә сулышны җайга салганнан соң

гына күчәргә мөмкин. Тыныч кына йөрү өчен паузаларны үзеңнең хәлеңә карап озайтырга мөмкин.

2. Төрле тирәнлектә суда йөрү. Ул аяк, корсак, арка мускулларын күнектерә. Су балтыр мускулларын яртылаш күмеп торган җирдә йөри башла. Энергия белән атла, кулларыңны актив хәрәкәтләндер. 2 минуттан соң тукта, 10—12 тапкыр тирән итеп сулыш ал һәм сулышны чыгар, аннары алга таба атла. 3—4 көннән соң су тез буыннарыннан югарырак булган җиргә, ә аннары азагына су күкрәгеңә кадәр җиткән җиргә күч. Кулларыңны судан чыгар, югарырак күтәр һәм элеккечә аларны көчле итеп хәрәкәтләндерергә тырыш. Арыдыңмы? Ул чагында су тездән булган җиргә чык. Үзләре күргән кешеләр, мондый йөрү буенча ярышлар оештыру бигрәк тә кызыклы һәм җанлы үтә, диләр.

3. Суда сулыш гимнастикасы. Ул бик файдалы, чөнки канны кислородка баета. Йөзгәндә дөрес суларга өйрән, сулыш мускулларын күнектер. Бу чыныгу да, тын кысылуны кисәтү дә булачак.

Шул рәвешле, куллар һәм аякларыңны як-якка җәйгәндә тирән итеп тиз генә сулыш ал. Аннары турайтканда битеңне суга тык һәм борын аша акрын гына сулышны чыгар. Шул хәлдә 10—15 минут йөз.

4. Куллар ярдәменнән башка гына йөзү корсак прессы һәм бот мускуллары өчен бик файдалы. Кулларыңа туп алып яисә өреп кабарткан матрас кырыена тотынып, аякларыңның көчле, ритмлы хәрәкәтләре белән үзеңне алга этәр. Шул рәвешле матраста бер-береңне этеп йөртергә мөмкин.

5. Сай җирдә су чәчрәтү. Бу — уенга тартым күңел ача торган күнегү. Яр буендагы суга утыр, кулларың белән артка таян. Аякларга төпкә тимәскә тиеш. Ә хәзер — фонтан кебек су чәчрәт! Әгәр аякларны велосипедта барган кебек хәрәкәтләндерсәң, бигрәк тә 5—6 кеше рәттән утырса, су тагын да күбрәк чәчри.

6. Табаннар өчен күнегү. Шезлонгта да пассив кына утырма. Балтыр-табан буыннарыңны эшләт, аяк бармакларыңны бөк һәм турайт. Аяк бармакларың белән ком өемнәре ясә, комны һәр җирдән икенче җиргә күчер. Ташлы пляжда үкчәң һәм табаннарың белән вак ташларны күчер, аларны аяк бармакларың белән югарыга чөй.

7. Сай җирдә алга таба иелеп, тезләреңне пружи-

насыман көчле хәрәкәтләр белән суны аяк очларына кусаң, «шарлавык» барлыкка килә.

8. Бер урында скакалка белән сикерү кызыклырак була. Халат путасы аша да сикерергә мөмкин. Сикергәндә табаннар белән җиңелчә генә пружинасыман хәрәкәтләр ясарга кирәк.

9. Туп белән күнегүләр ясау кулларны ныгыта һәм гәүдә торышын яхшырта. Тупны ике кулың белән баш өстенә күтәр дә көч белән дус кызыңа ыргыт. Көч белән, кулларыңны туры тотып ыргыт. Бер-береңә арка белән басып, тупны баш аркылы ыргытырга да була.

Барлык бу күнегүләрне — җиңел һәм күңелле итеп башкарырга кирәклеген аңладың инде, әлбәттә. Әгәр шулай ял иткәндә төшке ашка өстәмә порцияләр алмасаң, көнгә 2 –3 тапкыр морожныйга йөгермәсәң, конфет суырмасаң, җәйге ял вакытында син 5—6 килограммга җиңеләерсең. Син моңа диета сакламый гына ирешә аласың, өстәвенә менә дигән итеп, тигез булып кояшта караласың, ә пляжда үткәргән көннәрне салкын кыш көннәрендә елмаеп исеңә төшерерсең.

Суык һәм кояш

Әйдә, Маша, бу әңгәмәне кыш көне ял итүгә багышлыйк.

— Кыш көне ял итүгә? — Маша ялгыш ишетмәдемме дип уйлады.

— Әйе, кыш көне. Син дөрес аңладың, ә гаҗәпләнүең аңлашыла. Күпләр бит җәйге ялны гына ялга саныйлар, әгәр инде кыш көне ял итәргә туры килә икән, бу иң уңайсыз вариант булып исәпләнә.

— Әлбәттә, уңайсыз вариант. Ә кыш көне нәрсә эшләп була соң? Ярар, һәвәс кеше өчен чаңгы, тимераяк бар, ди. Ә тагын нәрсә? — дип үзалдына әйтә Маша.

— Алар гына түгел. Кыш — ял итү өчен бик әйбәт вакыт. Тик аны оештыруга җитди якын килергә, аны оста оештырырга кирәк.

А. С. Пушкин шигырьләрен исеңә төшер. Кышка ул никадәр шигырь багышлаган: «Кышкы иртә», «Кышкы кич», «Кышкы юл». Ә ничек әйбәт, бәйрәмчә янгырый: «Суык һәм кояш — бик һәйбәт көн!»

Җәй көне бит, Маша, кояшта ял иткәндә бөтен кеше дә үзен әйбәт хис итми. Күпләрне эссе һәм бөркү

һава хәлсезләндерә. Организм өчен һавада кислородның күләме аз булу да битараф түгел, ә бу исә җәйге сезон өчен характерлы нәрсә.

Курорт врачлары кызыклы күзәтүләр үткәргәннәр. Кара диңгез буенда ял итүчеләрнең 80 процентка кадәре пляжда булган һәр сәгать эчендә диңгез суында 5—7 минут кына була, аларның 60% ы — чумып кына чыга, ә калган вакытын яр буенда ятып үткәрә икән. Ә бит сүзләренә ышансаң, алар бары тик диңгездә коену өчен генә килгәннәр.

Һичшиксез, җәйге ялның мондый төре файда китерү ягыннан кыш көне актив ял итүдән калыша.

Белгечләр инде кышкы салкын көннең, күңелне күтәрә торган саф һаваның организмдагы биологик процессларны стимуллаштыруын, аерым алганда, матдәләр алмашын активлаштыруын исбат иттеләр. Кышын бу организм өчен гаять мөһим, чөнки талчыгуың кими төшә.

Ә кыш көне һавада йоклау нинди шифалы! Кыш көне тышта коляскада имчәк балаларының ничек тыныч һәм тирән итеп йоклавына игътибар иткәнең бардыр бит. Аларның яңаклары күз алдында алсулана, сулышлары тигез. Аларга мондый ялның ошавы сизелеп тора. Шунысына да игътибар ит, бәләкәй балаларны теләсә нинди һавада, суыкта да алып чыгалар һәм әниләре, бала йоклаганын күреп, борчылмыйлар, өйгә кайтырга ашыкмыйлар.

— Аңлашыла,— ди Маша,— димәк, кышкы ял вакытында беренче эш итеп һавада йоклауны оештырырга кирәк!

— Бу бик яхшы булыр иде. Гигиенистлар, елның салкын вакытында кеше һавада көнгә уртача бер сәгать — сәгать ярымнан да артык булмый, ә ул ким дигәндә тәүлегенә 3 сәгать һавада булырга тиеш, дип исәпләп чыгарганнар.

Чагыштырып әйткәндә, ябык биналарда һәм җылы кием кигән кеше теплица үсемлегенә әверелә. Һәм тагын бер тискәре моментны исәпкә алырга кирәк: бина һавасы кислородка ярлы, анда тузан һәм микроблар күп була. Кислородның бу дефициты һавада йоклау белән тулыландырыла.

Суыкта йоклау оксидлашу-торгызылу процессларын һәм эчке секреция бизләре эшчәнлеген көчәйтә, нерв системасының нәтиҗәле ялы өчен шартлар тудыра, йөрәкнең эш сәләтлелеген яхшырта, үпкә тукымасын «чис-

тарта», диләр курортологлар. Төнге йокыны һавада йокласаң, барлык тереклек көчләре интенсив торгызыла, диләр белгечләр.

Ләкин, Маша, врачта консультациядә булганнан соң гына кышын һавада йокларга мөмкин. Әлбәттә, кайбер авырулар вакытында һавада йокларга ярамый. Болар — бөернең, тамак бизенең, плевраның хроник авырулары, борын белән сулауны кыенлаштыра торган борын бүлгесенең кыегаюы.

— Әгәр врач рөхсәт итсә, раскладушканы шунда ук балконга куярга мөмкинме? — ди Маша, шатланып.

— Юк, ашыкма. Башта көндезге аштан соң креслода бераз, тик озак түгел, утырып торырга мөмкин. Һава торышына карап киенергә кирәк. Шундый берничә процедурадан соң балконда йокларга ярый. Ятак агач такта өстендә булырга тиеш.

Туристлар, альпинистлар, геологлар, кыш көне һавада йоклау өчен махсус капчык бик әйбәт, диләр. Ул мехтан эшләнгән, мамыктан сырылган яисә поролоннан тегелгән була. Аны мамык юрганнан үзеңә дә ясарга мөмкин. Бик каты салкын булганда йон спорт костюмы ки.

Ләкин һава температурасы 15° градустан түбән булганда, һавада бары тик сәламәт, салкынга әйбәт җайлашкан кызлар гына, көзен һәм кышын тәрәзә яисә форточканы ачып йокларга гадәтләнгән, салкынча душ астына басарга яисә елгада иртә белән иртүк коенырга курыкмаган кызлар гына йоклый алалар.

— Әгәр кеше чыныкмаган булса, салкыннан курыкса? Аңа нишләргә?

— Ул чагында һава ванналарыннан, су процедураларыннан, юеш сөлге белән сөртенүдән һәм һавада температура плюс булганда йоклаудан башларга кирәк. Бу исә кышкы нәтиҗәле ялга хәзерлек булачак.

Ә кыш көне физик тренировканы һәм чыныгуны яңа нәрсәләр өйрәнү белән бергә кушып ял итү ничек әйбәт, Маша! Моңа барыннан да күбрәк тышкы туризм, чаңгы походлары туры килә. Ял иткәндә дәвамлы чаңгы юлына чыгып киткән кешеләргә ничек күңелле! Аңа күмәк рәвештә хәзерләнү генә дә күңелле җанлану, шаян сүзләр китереп чыгара. Безнең төньяк һәм урта киңлекләрдә кышын чаңгыда йөрүләр һәм походлар оештырылмый торган бер генә ял йорты яисә турбаза да юк.

Мәскәү тирәсендәге курортларның врачлары билгеләвенчә, ел буена эшләп арыганнан соң көчләрнең тулысынча торгызылуы, шулай ук эшкә сәләтлелекнең күтәрелүе һәр көнне чаңгыга баскан 100 ял итүченең 77 сендә күзәтелә. Шул ук вакытта җәй көне кояш ванналарын пассив кабул иткән 100 кеше арасында көчләрнең шулай нәтиҗәле торгызылуы 18 кешедә генә күзәтелгән.

Истра кардиология санаторие врачлары, чаңгыда йөрү — атеросклероз, гипертония авыруы, неврозларның башлангыч стадияләрендә искиткеч яхшы дару, шулай ук авырлыкны киметү өчен ышанычлы чара дип саныйлар. Сиңа, Маша, хәзергә андый авырулар янамый әле. Бу бик яхшы, әмма вакыт уза тора. Еллар үтү белән синең дә организмыңда кирәксез үзгәрешләр сизүең ихтимал. Менә шуңа күрә яшьтән үк чаңгы спортының кеше сәламәтлегенә ничек яхшы тәэсир итүен исеңдә тот.

Маша сорап куя:

— Ә кышкы һава ни өчен шифалы? Ул җәйге һавадан нәрсәсе белән яхшырак?

— Әйе, ул үзенә бертөрле. Кышкы һавада тискәре корылмалы җиңел ионнар шактый күбрәк һәм кислородның күләме артыграк.

Чаңгы юлын яратучы танылган галимнәр, язучылар, композиторларның исемнәрен атап китәргә мөмкин. Майя Плисецкая, Александра Пахмутова, Михаил Ботвинник та кышны чаңгысыз күз алдына китермиләр.

Дистанциядә чаңгычының хәрәкәтләре бик ритмлы. Ул хәрәкәтләр төрле мускул һәм буыннарны эшкә алмаш-тилмәш тарталар. Эшләп торучы мускулларның кыскаруы периферик кан әйләнешен яхшырта, шуның белән йөрәкнең эшләве җиңеләя. Эшләп торучы мускулларда, сиңа билгеле булганча, капиллярлар киңәя һәм кан юллары буенча күбрәк кан үтә. Шуңа күрә, Маша, физик эш аз башкарылмаса да, бигрәк тә тауга күтәрелгәндә, чаңгычының йөрәге чагыштырмача азрак арый.

Чаңгыда йөргәндә аяклар алмаш-тилмәш шуа һәм мускуллар периодик рәвештә ял итә, моның да әһәмияте бар. Әгәр ярышып шуу түгел икән, күңелеңә кайда ошаса, шунда тукталырга мөмкин, матур кышкы урманга, агачларның формаларына сокланып карап торырга, кышкы кояшта тик кенә басып торырга мөмкин.

Боларны тыңлагач, Маша:

— Лəкин бит юл һəрвакыт тигез генə булмый. Чаңгычы еш кына үргə менə, түбəн төшə һəм тагын үргə менə. Бу кыен нəрсə.

— Әлбəттə. Чаңгыда йөргəндə энергия төрлечə сарыф ителə. Чаңгычы куйган көч тə төрле була. Алар урынның рельефына, бару тизлегенə, чыныгу дəрəҗəсенə, чаңгыда йөрү ысулына, ниһаять, һава шартларына да бəйле. Мəсəлəн, тигез урында тыныч темп белəн йөргəндə кеше бер минутка — 9,65 килокалория, ə тигезле-тигезсез җирдə 15 килокалория сарыф итə. Җепшек һавада, чаңгы начар шуганда, энергия тагын да күбрəк сарыф ителə.

Менə бу «чыгымнар» артык авырлыкны киметү өчен гадəттəн тыш файдалы. Ябыгырга телəүчелəр системалы рəвештə чаңгыда йөргəндə артык килограммнарын шактый тиз югалталар.

Без, Маша, чаңгыда йөрү хакында, аның кеше сəламəтлегенə уңай тəэсир ясавы турында бик күп яхшы нəрсəлəр сөйлəдек. Лəкин кəефең начар, берəр төрле хроник ялкынсыну процессы булганда, яисə бигрəк тə аның кискенлəшкəн формасы вакытында чаңгыга басу акыллы эш булмас иде. Мондый саклануның сəбəбе сиңа аңлашыла, дөрес бит?

— Аңлашыла, чаңгыда йөргəндə туңып ул авыруны кискенлəштерергə мөмкин,— дип дөрес җавап бирə Маша.

— Бу хакта тəҗрибəле чаңгычылар яхшы белə, ə менə өйрəнə генə башлаган, тренировкасы аз кызлар саграк булырга тиешлəр.

Ә хəзер — берничə практик киңəш.

Яңа гына чаңгыда йөри башлаучыларга күп сəгатьлек походка барырга ярамый. Тəҗрибə җитмəсə, бик тиз арыта, туңарга да мөмкин, өшү куркынычы да бар. Шуңа күрə башта көченне сынап карарга кирəк һəм чаңгыда йөрү, кəефеңə карап, 1—2 сəгатьтəн артмаска тиеш. Баштарак, гадəтлəнми торып, урманга яисə ачык кырга чыгарга ярамый. Берничə көн паркта яисə ерак китмичə генə шуарга кирəк.

Маша кызыксына:

— Чаңгыда яңа йөри башлаган кешегə беренче көннəрдə ничə километр үтəргə мөмкин соң?

— Беренче атнада һəр көнне акрын гына 4—6 километр чамасы йөрергə ярый. Бу араны кимендə бер сəгатьтə үтəргə, ə акрын һəм тиз адымны чиратлаштырырга кирəк. Һəр 15—20 минут саен ял итəсең.

Машаның тагын соравы әзер:

— Ә нинди салкында чаңгы шуарга ярамый? Урамда ничә градус булырга тиеш?

— Һава температурасының нинди булуы гына түгел, һичшиксез, җилнең көче дә исәпкә алына, Маша. Махсус үткәрелгән тикшеренүләр түбәндәгеләрне күрсәтә. Әгәр 25 градустан да салкынрак икән, чаңгыда йөри генә башлаган кешегә җилсез көндә дә чыгып йөрмәү яхшырак. Җилнең көче уртача булганда (секундына — 3—5 метр), салкын 22 градустан артмаса да, шулай ук чаңгыда йөрмәскә кирәк. Әгәр урамда җил көчле (секундына 5—6 метр) икән, ачык урынга чыгуы куркыныч. Иң яхшысы — агачлар арасында, җилсезрәк җирдә шуу.

— Әгәр кеше чаңгыга беренче тапкыр гына баскан икән, ул чагында нишләргә? Мәсәлән, берәү ял итәргә карсыз җылы яктан килгән, ди. Аңа нәрсәдән башларга?

— Ул башта әллә ни катлаулы булмаган ике адымлы алмаш-тилмәш йөрешне үзләштерә ала: һәр шуып киткәндә таяк белән бер этәрелеп куярга кирәк. Мәсәлән, уң аяк һәм сул кул белән этәрелгәч, сул чаңгыда, ә аннары киресенчә шуарга. Әлбәттә, әгәр кешенең чаңгыга беренче басуы икән, ул чагында яхшы координациягә шунда ук ирешеп булмый. Бераз вакыт якынтирәдә тренировка ясау яхшы. Ә соңрак хәрәкәтләнү күнекмәсе һичшиксез барлыкка киләчәк.

— Ә тауга ничек итеп дөрес күтәрелергә? Моны төрлечә эшлиләр,— ди Маша.

— Бу шуңа бәйле, Маша, күтәрелүнең төрле ысуллары: «чыршы» ясап, «ярым чыршы» ясап, «баскыч» ясап күтәрелү бар. Артык биек булмаган тауга «чыршы» ясап күтәрелү яхшы. Моның өчен чаңгының башларын киң итеп аералар, ә үкчәләрне якынайталар. Карга чаңгының эчке кабыргасы белән басарга кирәк. Тауга күтәрелгәндә, артыңа әйләнеп кара: кар өстендә чаңгылардан чыннан да тигез булып нәкъ «чыршы» сурәте кала.

Текә үрләргә «баскыч» ясап күтәрел. Моның өчен тауга ян белән басалар, ә чаңгыларны горизонталь яссылыкта параллель куялар. Бер аяк янына икенчесен куеп, чаңгыларның кабыргасы белән күтәреләләр. Өстәге чаңгы — тышкы кабыргасына, ә түбәндәгесе эчке кабыргасына таяна. Һәм тагын артта тауга күтәрелгән-

нән соң сурәт кала. Бу юлы чаңгылар ясаган басмалар аермачык күренә.

Ләкин, Маша, кыш көне һавада рәхәтләнеп вакыт үткәрү белән бергә, син үзеңә дә, иптәшләреңә дә өшемибезме дип игътибар ит. Өшү — җәй көне эссе һәм кояш сугу кебек үк куркыныч ул.

Өшүне дүрт дәрәҗәгә бүлеп йөртәләр, тик беренчесен сизми калма. Ул чагында башкалары булмаячак. Баштагы стадиясендә тиренең зарарланган өлеше агара, ә җылытканнан соң куе кызыл-зәңгәр төскә керә, шешенә, ләкин тире үле хәлгә килми. Әгәр бу билгеләргә игътибар итмәсәң, тиредә үтә күренмәле сыекча белән тулган куыклар барлыкка килә. Монысы өшүнең II дәрәҗәсе.

— Моны сизми калырга мөмкин түгел инде,— ди Маша.

— Шуңа күрә чаңгыда йөргәндә әледән-әле үзең белән янәшәдәге кешеләрнең битләренә һәм кулларына карарга, үзеңне дә күзәтергә кирәк, әлбәттә.

— Ә ничек ярдәм итәргә соң? Нәрсә эшләргә кирәк?

— Барыннан да элек, бәлагә юлыккан кешене җылытырга кирәк. Аннары чиста кул яисә спиртлы кул белән (чаңгы походларында һәрвакыт аптечка була бит!) өшегән урыннарны ышкыйлар. Моны тире сизә башлаганчы эшләргә кирәк. Ә аннары тире алсулана һәм кыза. Гадәттә, Маша, кешеләр бу очракта хата җибәрәләр һәм...

— Беләм, беләм! — дип кычкырып җибәрә Маша.— Алар тирене кар белән ышкыйлар.

— Әйе, тик болай эшләргә ярамый. Боз кисәкләре тирене җәрәхәтли, шул тырналган урыннар аша инфекция үтеп керә, һәм үлекле ялкынсыну башланырга мөмкин. Әгәр инде шешенү һәм куыклар барлыкка килгән икән, тирене ышкырга һәм массаж ясарга гомумән ярамый.

Ышкыганнан соң зарарланган урынга коры стериль повязка салалар һәм берәр төрле җылы нәрсә белән төрәләр. Мазьлар сөртергә кирәкми! Ә аннары берәрсе термостан кайнар чәй, сөт, кофе салсын һәм әлеге кешегә эчәргә бирсен.

Кышкы ялдагы киемнәр турында берничә сүз.

Ул җил үткәрмәсен, тирне әйбәт сеңдерсен, хәрәкәт итәргә комачауламасын. Чаңгы походы өчен эчке киемнәрнең киҗе-мамык тукымадан, ә костюмның йон бу-

луы әйбәт. Чалбар белән гадәттә костюмның курткасын түгел, бәлки биек якалы юка свитер, аның өстеннән җилдән саклый торган җиңел куртка кияләр. Салкын көнне башлык-шлем һәм кул беләзегендә «фонарик»лы бияләй кирәк булачак. Йон оекбашлар гына кияргә кирәк.

Үзеңнең җылылык балансыңны дистанциядә җайга салырга мөмкин. Мәсәлән, тауга күтәрелгәндә яисә урманга кергәч (анда җылырак), тәҗрибәле чаңгычылар өске курткаларының төймәләрен ычкындыралар, ә ачык урыннан үткәндә, киресенчә, әйбәт итеп төймәлиләр, якаларын күтәрәләр, башлыкларын басыбрак кияләр.

Чаңгыда йөрүне 2—3 минутлык гимнастика белән чиратлаштыр. Тукта да куллар, аяклар һәм гәүдә өчен берничә гади күнегү ясa. Киерелергә, йомшарырга, очабил тирәсендә әйләнмә хәрәкәтләр ясарга, уңга һәм сулга иркен рәвештә иелергә-бөгелергә мөмкин.

Менә, Маша, әгәр шундый кагыйдәләрне үтәсәң, сәламәтлеккә зур файда китереп, кышкы урманда ял итәргә мөмкин.

Ләкин моның белән эш бетми әле. Урманнан кайтып җылыга кергәч, тиз генә «чаңгы» киемнәрен сал һәм рәхәт кайнар душ астына бас. Аның көчле агымы астында тәнеңә массаж ясa, уч төпләрең белән аякларыңны, билеңне, муеныңны ышкы, ә аннары җылы җәймәгә төренеп, җылын. Син гадәти булмаган рәхәт, бөтен мускулларыңа таралган җылы тоярсың. Аннары җылы халат яисә костюм, аягыңа җылы йон оекбаш ки. Балтыр асларыңа мендәр куеп ятып тор. Ә аннары — лимон белән каты итеп кайнар татлы чәй эч! Хәзер инде креслога утыр да күзләреңне йом. Һәм синең алдыңда әкияттәгедәй матур кышкы урман пәйда булыр, кар бөртекләре бөтерелә башлар һәм әйбәт булып төшкән чаңгы юлы сине инде үзеннән ычкындырмас. Шәп!

Ләкин кыш көне дә, нәкъ җәй көнендәгедәй, кояштан саклый торган күзлек турында истә тотарга кирәк. Кояшлы кышкы көндә тигезлекләрдә һәм тауларда чиста кар ультрамиләүшә нурларны бик нык чагылдыра. Алар күзгә тискәре тәэсир итәләр һәм, окулистлар әйткәнчә, кардан сукыраюны китереп чыгаралар. Чаңгычыда яктылыктан курку тойгысы барлыкка килә, күздән яшь ага, күзнең лайлалы тышчасы ялкынсына. Яктыдан саклый торган күзлек моны кисәтә. Яшел пыялалы күзлек бигрәк тә яхшы. Ул яктылыкның көчен

киметә, ә күрү үткенлеген киметми. Күзлек кысасының да әһәмияте бар.

— Күзлек кысасының биредә ни катнашы бар? — дип сорап куя Маша, аңламыйча.

— Кысаның шомартылган өслеге, Маша, ялтырап тора. Бу исә күзне тынычсызлый һәм арыта. Шуңа күрә караңгы төстәге һәм ялтырамый торган кыса сайларга кирәк.

Ә хәзер — тимераяк турында. Ул да кышның бер рәхәте. Тимераякта шуу спорты нерв системасын ныгыта, матдәләр алмашын яхшырта, йөрәк мускулының кыскару сәләтен арттыра.

Ә тимераякта шуучыларда үпкәләрнең тереклек сыемы, спорт белән шөгыльләнмәүчеләргә караганда, күпмегә зуррак. Тимераякчыларда ул уртача 5—6 литрга җитә, ә спорт белән шөгыльләнмәүчеләрдә 2—3 литр тәшкил итә.

Тимераякта шуучының хәрәкәтләре, чаңгычыныкы шикелле үк, киң колачлы, иркен, ритмлы. Алар кан әйләнешен җайга салырга булышлык итәләр. Шуңа күрә ирекле темпта, һәр 5—10 минут саен тукталышлар ясап шууны хәтта терелеп килүче авыруларга да киңәш итәләр.

Әгәр сәламәт яшь кыз тимераякта шуарга өйрәнмәгән булса, күңелле түгел, әлбәттә. Ә аңа кышын ял итәргә туры килгән турбазада искиткеч яхшы шугалак бар, аннан шулкадәр гүзәл музыка һәм күңелле итеп көлгән тавышлар ишетелеп тора! Көндез һәм кичләрен шугалакка төркем-төркем күңелле яшьләр бара. Яхшы шуа торган өлкәнрәк яшьтәгеләр дә утырып тора алмыйлар, түгәрәкләнеп тотынып бергәләп шуалар. Ялгызың гына күңелсез, әйеме? Шуасы килә...

Ярый, зыян юк, тимераякта йөрүнең иң гади алымын үзләштерү әллә ни кыен түгел. Баштарак бина эчендә яисә ишегалдында тапталган карда тренировка ясап карарга кирәк: тимераякның чехолын салдырмый гына йөреп карарга, чиратлап һәр аякта басып торырга, тигезлек сакларга өйрәнергә кирәк. Икенче көнне чүгәләргә тырышып карарга һәм, осталар әйткәнчә, хәтта егылырга өйрәнергә кирәк. Аркага түгел, кулны сузмаска тырышып ян-якка егылырга тырышырга. Аннары инде барысын да чехолсыз тимераякта кабатлап карарга кирәк.

Ә хәзер бозга чыгарга да мөмкин! Ләкин тимераякта йөрүче тәҗрибәле кеше белән бергәләп. Икәүләшеп шуганнан һәм бозга ияләнгәннән соң, акрынлап, шугалакның кырыеннан (анда боз өстендә кар була һәм тимераяклар тоткарлана) үзең генә шуып карарга да мөмкин. Һәм шулай көннән-көн осталык артачак, ирешелә торган тизлектән һәм тимераякта шуучы дуслар белән аралашудан шатлык хисе туачак.

Әгәр инде яхшы шуасың икән, шугалакта никадәр ләззәт аласың! Җил белән узышырга, «сигезлекләр» ясарга, борылышларда барысын да узып китәргә мөмкин. Ә боз өстендә күмәкләшеп уйный торган никадәр күңелле уеннар бар!

— Ә нинди уеннар оештырырга мөмкин соң? Бу бик кызыклы! — дип җанланып сорап куя Маша.

— Алар бик күп. Мәсәлән, «карусель». Өч кешелек һәр пар бер «нур» тәшкил итә. Шундый биш «нур»дан төзелгән карусель ачык төстәге чуар йолдызны хәтерләтә. Уртада торучылар сул куллары белән якындагы күршесенең кулыннан тоталар. Ә аннары «карусель» бөтерелә башлый! Уенда катнашучылар, тизлекне арттыра барып, әйләнә буенча сәгать йөрешенә каршы юнәлештә шуалар. Ләкин моның өчен «нурлар»ның баш-башында иң җитезләр, иң оста шуучылар торсын.

«Поездлар» ярышы оештырырга мөмкин. 2—3 поезд ярыша. Дус кызлар, бүлмәдәшләр бергә берләшә. Шундый һәр берләшмә «поезд» тәшкил итә. Алга иң ышанычлы кеше баса, ә аңа башкалар — «вагоннар» тагыла. Сигнал бирелә дә «поездлар» юлга чыга. Аларның бурычы — 150 метр араны үтеп, «вагоннар»ны өзмичә генә яңадан әйләнеп кайту. Җиңүчеләр һәр «поезд» сарыф иткән вакыт буенча билгеләнә.

«Тырай» («Шайба-салочка») дигән уен бик нык җанлану тудыра. Бозга балалар уйный торган җиңел генә резина шайба ташлыйлар. Узаман билгеләнә. Ул тимераягы белән шугалак буйлап шайбаны этеп җибәрә, шайба уенда катнашучы берәрсенең тимераягына килеп бәрелергә тиеш. Узаманны шул кеше алыштыра.

Шугалактан соң чаңгыда йөреп кайткандагыдай ял итәргә: кайнар душка керергә, җылынырга, азрак ятып торырга, аякларны йомшартырга мөмкин.

Ләкин чаңгы да тимераяк кына димәгән. Ә чана! Төньяк халыкларының яраткан кышкы шөгыле ул.

Соңгы елларда ГДРда, Чехословакиядә, Австриядә һәм, әлбәттә, безнең илебездә чана спорты белән кызыксыну янарды. Ул чыдамлылыкны, житезлек һәм осталыкны арттыра. Таудан чана шуу РСФСРның, Балтик буеның кышкы курортларында бик популяр.

Чана трассалары өчен иң яхшысы артык текә булмаган урман юллары сайлау. Шуып төшкәннән соң андый тауга менү йөрәк-кан юллары һәм сулыш органнары системасын чыныктыра, ә таудан төшкәндә хәрәкәтләр координациясе яхшыра, житезлек һм кыюлык тәрбияләнә.

— Әгәр тау биек булса, аннан шуып төшүе куркыныч,— дип борчыла Маша.

— Биредә үзеңне җиңәргә кирәк. Әлбәттә, бераз куркыныч инде. Ә артык текә тауга менмәскә кирәк. Очкан шикелле тизлек белән төшү өчен уртакул калкулык та бик житкән. Һәм әллә ни курку да булмаска тиеш, Маша. Тирә-якта түшәк кебек кар, әгәр тизлек бик нык көчәйсә, бераз аякларың белән тыя төшәргә мөмкин.

Ә иң мөһиме, тауда тәртип булырга тиеш. Таудан төшкәндә бер кеше белән икенче кеше арасында 6—7 метр ара калдырырга кирәк, югыйсә чаналарның берсе өстенә икенчесе менүе ихтимал. Таудан шуганда юл аркылы йөгереп чыгарга ярамый.

Менә кышын никадәр күңел ачулар булырга мөмкин, Маша. Синең башка сорауларың юкмы?

— Бар. Хәзер күп кенә кызлар битләрен боз белән ышкыйлар. Хәтта чаңгы шуганда да. Дөресме шулай эшләү?

— Боз бит тиресенең тонусын күтәрә. Урамда, урманда, әлбәттә, андый «косметика» белән шөгыльләнергә ярамый: битне тырнарга һәм җил ярырга мөмкин. Очлы кырлары булмасын өчен, бозны өйдә чынаякта әзерләргә кирәк. «Шифалы» боз ясарга да мөмкин: суны гына түгел, бәлки петрушка һәм ромашка сыгынтысын катырырга кирәк. Иң яхшысы — битне иртән, 3—5 минут чамасы ышку.

Ә хәзер әйт әле, Маша, кышын ял итүе әйбәтме? Безнең сөйләшүләрдән соң сине бу сорау гаҗәпкә калдырмас, дип уйлыйм.

— Әйе, мин хәзер кышкы ялны юкка гына санга сукмавымны аңладым. Ул бер дә җәйге ялдан ким түгел. Тик кышкы урманга тәрәзәдән караштырып ятып кына

тормаска, ә чаңгы алырга да урманга чыгып китәргә кирәк. Һәм шугалактагы кешеләргә дә көнләшеп карамаска кирәк. Иң яхшысы үзеңә анда булу. Чана һәм йоклау өчен махсус капчык турында кайгыртырга кирәк.

— Синең барысын да аңлавың һәм хәтердә калдыруың бик яхшы, Машенька. Ә хәзер инде кышны көт!

Таблеткалар һәм порошоклар белән бергә

Физик күнегүләрнең дәвалый торган тәэсире, авыру кешегә файдасы турында сөйләшеп алыйк, Маша.

— Ләкин мин үзем дә, дусларым да сирәк авырыйбыз. Бу сөйләшүнең безнең өчен әллә ни кызыгы булмас,— ди Маша.

Бәхеткә каршы, яшь вакытта еш һәм каты авырмыйлар. Тик шулай да, Маша, яшь кыз пневмония кичермәс, яисә аңа имгәнеп дәваланырга, аппендицитка операция ясатырга туры килмәс дип кистереп әйтеп булмый. Андый хәлләр хәттә яшь кешеләр тормышында да очрый. Һәм барлык бу очракларда дәвалау физкультурасы бәя биреп бетергесез файда китерә.

Порошоклар, таблеткалар, инъекцияләр кешене савыктыра, ә физик күнегүләр буын һәм мускулларның функцияләрен торгызачак, йөрәк һәм үпкә эшенә ярдәм итәчәк.

Әлегә кадәр без сәламәт кешеләр өчен физик күнегүләр хакында сөйләдек. Ә аларның дәвалау эффекты яисә, врачлар әйткәнчә, организм төрле патологик халәттә булганда аларның дәвалау тәэсиренең механизмы нидән гыйбарәт соң? Авыру кешегә алар ничек файда китерәләр?

Гиппократ яшәгән заманнардан бирле физик күнегүләр физиологик процессларның стимуляторы итеп карала. Организмның тышкы тирәлек белән гаять күп төрле бәйләнешләре мускуллар эшчәнлеге арадашлыгында бара дисәк тә арттырып әйтү булмас. Болар, бер яктан, нерв процессларының һәм мускуллар эшчәнлегенең бердәмлеге, икенче яктан, аларга максатка ярашлы итеп тренировкалар ясау мөмкинлеге — авыру организмның функциональ мөмкинлекләрен киңәйтүгә һәм торгызуга ышанычлы юллар ача.

Син инде физик күнегүләр башкарганда йөрәктәге кан юлларының киңәюен, эш башкаручы капиллярлар санының артуын, оксидлашу-торгызу реакцияләренең көчәюен беләсең. Бу йөрәк мускулының тукылануын яхшырта һәм тулаем йөрәк эшчәнлеген активлаштыра.

Физик күнегүләр тәэсирендә кан йөреше тизләшә, ә эшләп торган мускулларның ритмлы кыскаруы һәм йомшаруы веноз кан әйләнешен көчәйтә. Бу исә канның агып китүе өчен уңайлы шартлар тудыра. Физик күнегүләр башкарганда диафрагма хәрәкәтләре дә веноз кан әйләнешен җиңеләйтәләр, корсак куышлыгының эре веналарына, бавырга тәэсир итәләр.

Эшләп торган мускулларның кыскаруы — сулыш үзәгенең ярсыткычларыннан берсе икәнлеге дә билгеле. Һәм, гомумән, Маша, сулыш системасының эшчәнлеге скелет мускулларының эше белән тыгыз бәйләнгән. Мәсәлән, тыныч торганда кешенең үпкә вентиляциясе минутка 5—6 литр тәшкил итә, ә физик күнегүләр башкарганда ул берничә тапкырга арта.

Маша кызыксына башлады:

— Ә бу вакытта нәрсә була соң?

— Үпкә вентиляциясе көчәйгәндә организм тукымалары кислород белән яхшырак тәэмин ителә, аларда оксидлашу-торгызу процесслары нәтиҗәлерәк бара. Тирән итеп, тулы күкрәк белән сулау кан юллары тонусына уңай тәэсир итә, диафрагмага тренировка ясый.

Һәм, әлбәттә, физик күнегүләр башкару нәтиҗәсендә үзәк нерв системасының барлык буыннары: күрү, ишетү, пространствода ориентлашу камилләшә. Образлы итеп әйткәндә, физик күнегүләр белән даими рәвештә шөгыльләнүче кеше, ерактанрак күрә, яхшырак ишетә, әйләнә-тирәне төгәлрәк сизеМли. Аның координациясе әйбәтрәк һәм ул хәрәкәтләрне «экономиялерәк» башкара.

Бөек рус физиологы И. П. Павлов кешенең нерв системасы һәм хәрәкәт аппаратының бердәмлеге турында гаҗәеп матур фикер әйткән: «Мин бөтен гомерем буена акыл хезмәтен һәм физик хезмәтне яраттым һәм, мөгаен, икенчесен хәтта күбрәктер дә. Соңгысына нинди дә булса берәр яхшы яңалык кертсәм, ягъни башымны кулларым белән берләштерсәм, бигрәк тә канәгать була идем».

Авыруларга больница яисә поликлиника шартларында физик күнегүләрне куллану уңайлырак булсын өчен,

аларны гимнастика, спорт-практик һәм уен күнегүләренә бүләләр. Дәвалау максатларында гимнастика күнегүләре файдалырак, чөнки аларны конкрет мускул группалары һәм хәтта аерым мускуллар өчен кулланырга мөмкин. Шундый күнегүләрдән торган дәвалау гимнастикасы зарарланган буын һәм мускулларны күнектерергә, төрле органнарның функцияләрен торгызырга, йөкләнешнең дозаларын дөрес билгеләргә мөмкинлек бирә.

Һәм әгәр барлык сәламәт кешеләрдә хәрәкәтләнүгә ихтыяҗ бар икән, физик яктан житәрлек үсеш алмаган яисә авыру кешеләргә ул тагын да зуррак.

Шунысы кызыклы, Маша, дөнья спорты тарихы байтак кына шундый очракларны белә: бала чакларында каты авыру кичергән олимпия класслы спортчылар, дәвалау гимнастикасы белән күп еллар буена шөгыльләнү, ә аннары тырышып, максатка ярашлы тренировкалар ясау нәтиҗәсендә үзләренең авыруларын җиңеп чыкканнар.

Әлбәттә, һәр кыз чемпион яисә рекордсмен булмый. Ләкин күпләгән рекордлар арасында берсе аеруча кыйммәтле, аңа һәр кыз омтыла ала һәм омтылырга тиеш. Бу рекорд — сәламәтлек.

Врачлар бронхиаль астма, пневмония, ревматизм кебек авырулар вакытында медикаментоз чаралар гына җитәрлек нәтиҗә бирмәвен беләләр. Иң мөһиме биредә — организмның реактив саклану көчләре, медиклар шуларны ярдәмгә чакыралар. Шундый нәрсә яхшы мәгълүм: дәвалау физкультурасын үз вакытында һәм дөрес кулланганда, патологик процесс тыелгысыз кебек тоелган чагында да аның үсешен туктатырга мөмкин. Сулыш системасы авыруларын дәвалаганда, мәсәлән, андый очраклар сирәк түгел.

Римдагы олимпия уеннарының бер көне искә төшә. Кушма Штатлардан килгән бик нәфис бер кыз 100 метрга искиткеч тиз йөгереп бөтен кешене шаккатырды. Үзенең көндәшләрен артта калдырып, Вильма Рудольф Олимпия чемпионы булды. Бу житез аяклы кызның бала чагында авыр полиомиелит кичергәнен һәм берничә ел дәвамында мөстәкыйль рәвештә йөри дә алмавын белгәч, бөтен кеше гаҗәпкә калды. Әмма ихтыяр, тырышлык, хезмәт һәм сүзендә нык торучанлык авыру нәтиҗәләрен җиңеп кенә калмаганнар, бәлки кызга сәламәтлек биргәннәр һәм дөньякүләм шөһрәт китергәннәр.

Танылган спортчы кызларның авыр имгәнүләрдән соң дәвалау гимнастикасы белән тырышып шөгыльләнү нәтиҗәсендә зур спортка кире кайтуларына байтак мисаллар китереп була.

Ә хәзер еш кына яшь вакытта да була торган авырулар турында һәм дәвалау гимнастикасын комплекслы терапиядә файдалану турында сөйләшеп алыйк.

Көз һәм кыш җитү белән бронхит, пневмония һәм хәтта плеврит белән авыручы кешеләр проценты арта. Әгәр сулыш органнарын зарарлаган ялкынсыну процессы үпкәнең вак куыкчыкларына — альвеолаларга таралса, ул чагында үпкә ялкынсынуы (пневмония) башлана. Сулау функциясе начарлана: ә бит билеге булганча, Маша, сулыш системасы белән хәрәкәтләнү аппараты арасында тыгыз физиологик бәйләнеш бар. Шуны файдаланып, сулыш системасының җайлашу реакцияләрен яхшыртырга һәм хәтта торгызырга мөмкин.

Шуңа күрә сулау органнары авырганда махсус сулыш күнегүләренә аерым бер дәвалау әһәмияте бирәләр. Алар сулау мускулларының җайлашыбрак эшләвенә булышлык итәләр, матдәләр алмашын һәм торгызу процессларын яхшырталар, ялкынсыну инфильтратларының бетүенә шартлар тудыралар. Физик күнегүләр башкарганда тирән итеп ритмлы сулау үпкәнең вентиляциясен тулысынча торгыза, үпкәдә кан йөрешен яхшырта.

Менә, Маша, сулыш аппаратын ныгыту өчен, катлаулы булмаган, ләкин файдалы берничә күнегү. Аларны мөстәкыйль комплекс рәвешендә башкарырга да, шулай ук иртәнге гимнастика күнегүләре белән бергә эшләргә дә мөмкин.

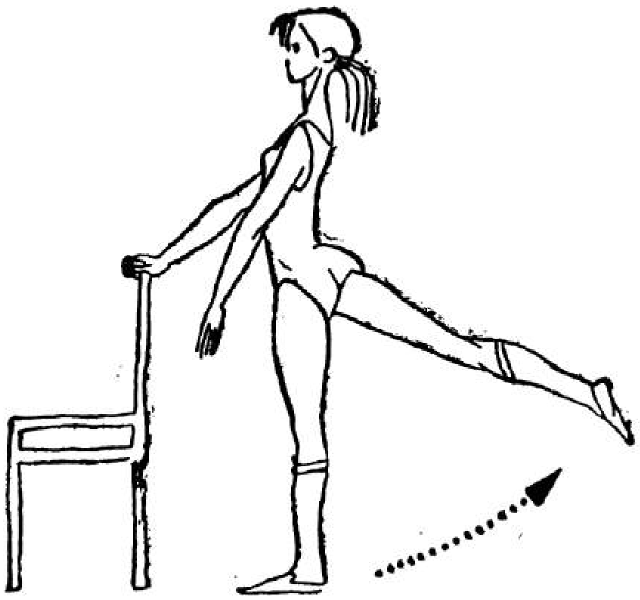
1. Кулларыңны күкрәк алдында бөклә (тирән сулыш ал), көчле хәрәкәт белән терсәкләреңне артка җибәр, башыңны күтәр (сулышны чыгар).

2. Кулларыңны өскә күтәр (тирән сулыш ал), чиратлап әле бер, әле икенче якка иел (сулышны чыгар).

3. Кулларыңны як-якка суз (тирән сулыш ал), чүгәлә, кулларыңны алга суз (озак итеп сулышны чыгар).

4. Сул (уң) кулыңны урындык артына куй (сулыш ал), көчле селтәнеп сул (уң) аягыңны артка суз (сулышны чыгар) (29 нчы рәсем).

5. Аякларыңны иңбаш киңлегендә куй, кулларыңны як-якка суз (сулыш ал), көчле хәрәкәт белән алга иел,



29 нчы рәсем.

бармакларыңны идәнгә тидер (озак итеп сулышны чыгар).

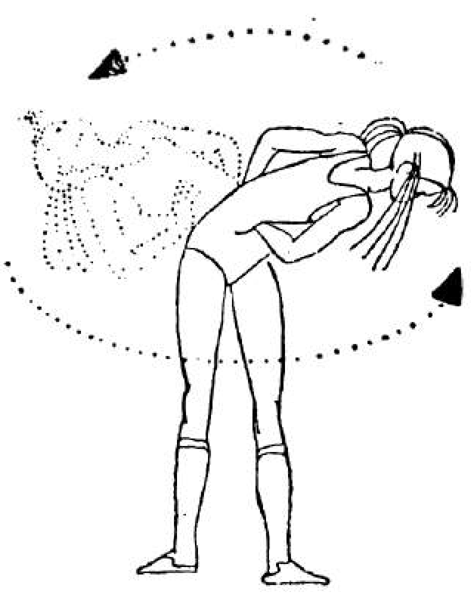
6. Кулларыңны биләңә куй (тирән итеп сулыш ал), аннары чиратлап гәүдәң белән һәр якка әйләнмә хәрәкәтләр ясa (озак итеп сулышны чыгар) (30 нчы рәсем).

7. 3 минут дәвамында алмаш темпта йөреп ал, ләкин сулышыңны тоткарлама!

— Аңлашыла. Ә плеврит вакытында нәрсәләр була? — дип сорый Маша.

— Плеврит, Маша, безнең үпкәләрне каплап һәм күкрәк читлегенең эчке ягын түшәп торган тышчаның ялкынсынуы ул. Бу тышча плевра дип атала. Еш кына хәлләрдә плеврит, катлауланып, пневмониягә яисә бронхитка әверелергә мөмкин. Авыру 3—6 атнага сузылырга мөмкин. Әгәр плеврит экссудатив булса, плевра куышлыгында сыекча (экссудат) җыела. Ул акрынлап сеңеп бетә, ләкин шулай да куышлыкта җөйләр калу, ягъни плевра яфракларының тоташып үсү ихтималы юк түгел. Бусы, Маша, әйбәт түгел, чөнки ул үпкәнең хәрәкәтчәнлеген чикли. Шуңа күрә температура нормальләшүгә яисә нормадан аз гына күтәренке булса да, дәвалау гимнастикасын башларга кирәк. Ул тын бетүне һәм җөйләр барлыкка килүне кисәтергә ярдәм итәчәк. Ләкин махсус күнегүләр турында сөйли башлаганчы, сине менә нәрсә турында кисәтмәкче булам. Авырулар,

авырткан якка ятканда авыртуның кимүен белеп, шул торышны үзгәртмәскә, хәтта төнлә дә шул якта йокларга тырышалар. Алай эшләргә ярамый. Киресенчә, күбрәк сәламәт якта ятарга кирәк: бу зарарланган үпкәгә тиешле хәрәкәтчәнлекне тәэмин итә, җөйләрне булдырмый кала. Шулай ук мендәрсез тигез яссы урында сәламәт ягыңа одеялдан валик ясап яисә мендәр салып яту да файдалы.



30 нчы рәсем.

Ә хәзер — күнегүләр.

1. Баскан килеш сәламәт якка иел, авырткан яктагы кулыңны бераз күтәр дә акрын гына бармакларыңны култык асты чокырына китер (сулыш ал) һәм баштагы хәлгә кайт (сулышны чыгар).

2. Сәламәт яктагы кулыңны биленә куй, ә авырткан яктагысын — өскә күтәр (сулыш ал), төшер (сулышны чыгар).

3. Сәламәт ягың белән валик ясап салган мендәргә ятып, авырткан ягыңның кулын өскә күтәр һәм артка җибәр (сулыш ал), төшер (сулышны чыгар) (31 нче рәсем).

4. Ә хәзер эченә әйбер тутырылган 2—4 килограммлы туп ыргыткала. Күкрәгеңнән алга, баш артыннан, астан 5 әр тапкыр ыргыт. Ыргытканда, туп артыннан сузылган кебек, кулларыңны көчле хәрәкәт белән турайт.

5. Шул ук туп белән гәүдәңне боргала, игәлә, әйләндер. Сулышыңны тоткарлама! Тыныңны чыгарып бетер.

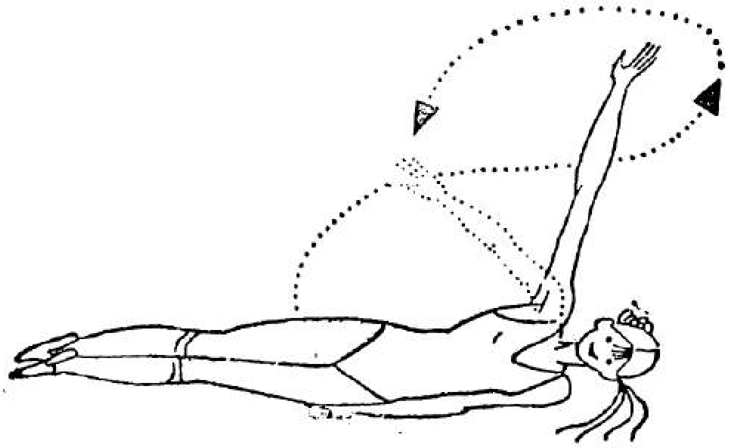
Һәр күнегүне 6—8 тапкыр кабатла.

Сулыш юлларының таралган авыруларыннан берсе — бронхиаль астма. Бу авыру вакытында бронхлар кискен тарайганга күрә сулыш бозыла. Һава үпкәләргә шактый җиңел керсә дә, чыкканда бик авырлык белән чыга. Авыру кешедә кайбер ярсыткычларга карата аерата сизгерлек, ягъни аллергия барлыкка килә.

— Әйе, минем бу турыда ишеткәнем бар,— ди Маша.— Кайбер чәчәкләрнең исенә, йорт хайваннары йонына, ислемай исенә аллергия була.

— Бик дөрес. Аллергологлар менә нәрсәне ачыклаганнар: әгәр кулбаш, күкрәк читлеге, арка, корсак мускуллары киеренке хәлдә икән, бронхларның шома мускулларының да тонусы югары була. Әгәр, киресенчә, ул мускуллар йомшаган хәлдә булса, шома мускуллар да йомшаган була. Менә шуна күрә дә сулыш гимнастикасыннан һәм йомшатуга ясалган күнегүләрдән соң бронхлар киңәя һәм сулыш алу җиңеләя.

Бронхиаль астма белән авыручыларга, Маша, мускулларны, һичшиксез, йомшатырга өйрәнергә кирәк. Моның өчен уңайлы итеп утырырга: артына сөялеп, урындыкка ярым утырырга, йомшаган кулларны тез өстенә куярга кирәк. Дәвалау гимнастикасын астма өянәкләре арасында, буылу булмаганда башларга мөмкин. Шуны да әйтеп китик, дөрес сулау өянәкне җиңеләйтә, ә кайчагында аны булдырмый да кала.



31 нче рәсем.

Башта сулау күнегүләрен сулышны тирән алмыйча гына ясау яхшырак. Бары тик соңрак, сулышны регуляцияләүгә күнеккәч кенә, акрынлап (һич тә кискен түгел!) сулышны чыгару вакытын озайтырга кирәк.

— Моны ничек эшләргә соң? — ди Маша, аңламыйча.— Мөгаен, алай сулавы җиңел түгелдер?

— Бик акрын һәм тыныч кына бераз кысылган иреннәр аркылы сулышны чыгарырга кирәк: шәмне сүндермәслек кенә итеп утка өрүеңне күз алдыңа китер. Шулай суларга өйрәнгәч сулыш чыгаруны озайтырга мөмкин. Ләкин ашыкмаска! Югыйсә бронхларда мускул спазмасы башланырга мөмкин. Сулышны чыгарганда сузык һәм чыжылдаучы тартык авазларны әйтергә киңәш ителә. Бу да бронхлар спазмасын киметә.

Менә шактый файдалы берничә күнегү.

Башта — баскан килеш.

1. Кулларыңны ян-яктан акрын гына өскә күтәр (сулыш ал), төшер һәм озак итеп ш-ш-шшш дип сулышны чыгар.

2. Кулларыңны күкрәк читлегенә куй, терсәкләреңне артка җибәр (сулыш ал), алга таба иел, бу вакытта «баскычлап» э-х-ххх дип сулышны чыгар.

3. Иркеле сулап берничә тапкыр чүгәләп ал.

4. Кулларыңны өскә күтәр, кул чукларыңны һәм иңбашларыңны йомшат һәм «төшереп җибәр», муен мускулларыңны йомшатып, бераз алга таба иел.

5. Тигез итеп сулап һәм сулышны чыгару вакытын озайтып, акрын гына йөреп кил.

Ә хәзер урындыкка утыр.

6. Кулларыңны тезләреңә куй, алга таба иел (сулышны чыгар), турай (сулыш ал).

7. Кулларыңны күтәр, ә аннары һәр кулыңны йомшат һәм «төшереп җибәр».

8. Кулларыңны кушырып өскә күтәр дә утын яручы хәрәкәтләрен ясa. Иелгәндә у-ухх дип сулышны чыгар.

9. Кулларыңны як-якка җәй (сулыш ал), чиратлап һәр тезеңне күкрәгеңә кыс һәм акрын гына ж-ж-ж дип сулышны чыгар.

10. Йомшар да «корсак» белән сула.

Күнегүләрнең мондый комплексын акрын гына йөреп эзлекле рәвештә барлык мускулларны йомшату белән тәгәлләргә мөмкин.

Алда санап кителгән авырулар вакытында, Маша, гимнастика белән бергәттән, күкрәк читлегеңә үзең массаж ясау файда китерәчәк. Аның беренче сеансларының дәвамлылыгы 6—8, ә аннан соңгыларының 12—15 минут. Процедура, күргәнеңчә, озак түгел, ләкин нәтиҗәсе әйбәт.

Үзеңә массажны иң яхшысы кроватьта ярым яткан килеш ясау. Баш астына 2 мендәр салырга мөмкин, ә мускулларны әйбәтләп йомшатырга кирәк. Уң кул учын күкрәк сөягеннән сулга куярга һәм гәүдә буйлап иркеле сузылган кул ягына таба җиңелчә сыйпарга, акрынлап умрау сөягенә таба күчәргә (сөт бизләренә кагылмаска) кирәк. Бу алымны 2—3 тапкыр кабатларга. Шушы ук юнәлештә бармак башлары белән кабыргаларны һәм кабырга араларын ышкырга кирәк. Аннары шуны ук икенче якта сул кул белән эшләргә.

Ә хәзер уң кулның бөкләнгән бармакларын тәгәл

итеп күкрәк сөягеннән сул якка аска, кабырга араларына куярга һәм, бармак башларын боргалап, әйләнмә хәрәкәтләр белән ышкырга. Икенче якта да шулай ук эшләнә.

Ә хәзер сулыш алуга «ярдәм итәргә» кирәк. Уч төпләрен күкрәк читлегенең түбән өлешенә куеп, сулыш алырга, ә сулыш чыгарганда күкрәк читлегенә басып, сулыш чыгаруга «ярдәм итәргә». Бу алымны 3—4 тапкыр кабатларга мөмкин.

Үзенә массаж ясауның алдагы алымы түбәндәгедән гыйбарәт: күкрәк сөягенең уң һәм сул ягыннан барлык бармаклар белән кабырга дугасын тотып алырга һәм, уч төпләрен күкрәк сөягеннән читкә шудырып, туры сызык буенча ышкырга.

Аннары тагын да активрак, тулырак сулыш чыгару өчен уч төпләрен корсакка күчерергә кирәк. Сулыш алганда ул киерелә, сулыш чыгарганда төшә. Моны, Маша, син беләсең. Сулышны чыгарганда менә шушы хәрәкәткә, уч төпләре белән баскалап, ярдәм итәргә кирәк тә. Үзенә массаж ясау сеансы бөтен күкрәк читлеген җиңелчә сыйпау белән тәмамлана.

Ә хәзер, Маша, операцияләр турында берничә сүз. Яшь вакытта ешрак аппендицитка операция ясаталар. Дәвалау гимнастикасы, хәтта операциядән соңгы чор бик оĭбәт үтсә дә, кирәк: ул спайкалар булдырмас өчен яхшы чара. Операциядән соң авырулар даими рәвештә диярлек корсакта тартып торган күнелсез авыртулар тоялар. Ашказаны-эчәк трактының нормаль эше бозыла. Башка катлауланулар да булырга мөмкин.

Менә операциядән соңгы чорда дәвалау гимнастикасының берничә күнегүе.

Башлангыч хәл — яткан килеш.

1. Кулларыңны туры итеп өскә күтәр һәм табанныңны бөк (сулыш ал), төшер (сулышны чыгар).

2. Тездән бөкләнгән аякларыңны корсагыңа таба тарт (сулышны чыгар).

3. Терсәкләргә таянып, оча өлешеңне күтәр һәм төшер (сулышны чыгарганда корсагыңны бик нык эчкә тарт).

4. «Корсагың белән» сулап тор.

Башлангыч хәл — утырган килеш.

5. Кулларыңны туп-туры итеп ян-якка — өскә күтәр (сулыш ал), төшер (сулышны чыгар).

6. Велосипедта йөргәндәге кебек хәрәкәтләр ясa.

7. Кулларыңны күкрәк турысында бөклә һәм кулларыңны җәйгән көе гәүдәңне әле бер якка, әле икенче якка бор (сулыш ал).

Башлангыч хәл — баскан килеш.

8. Чиратлап һәр якка иел.

9. Кулларыңны иңбашларыңа таба бөклә һәм гәүдәң белән уңга һәм сулга (сак кына!) әйләнмә хәрәкәтләр яса.

10. Тезләреңне мөмкин кадәр югарырак күтәреп, бераз йөреп ал (сулышыңны тоткарлама!).

11. Тагын урындыкка утыр да «корсагың белән» бераз сула.

Бу күнегүләрне 6—8 әр тапкыр көненә 1—2 мәртәбә кабатларга мөмкин. Спайкаларны кисәтүдән тыш, алар операция җөен дә яхшырталар, ягъни аны эластиграк, җиңел сузыла торган итәләр.

Барлык бу киңәшләр, Маша, клиника практикасында тикшерелгән. Алар төзәлүне тизләтәләр һәм кыска гына вакыт эчендә авыруларны укуга яисә хезмәткә кире кайтаралар. Хәрәкәтләрнең шифалы көче шунда. Алар дәвалыйлар, авырулардан һәм алардан соңгы катлауланулардан котылырга ярдәм итәләр. Шул рәвешле хәрәкәт һәм тыныч халәт, бер-берсен тулыландыралар.

Кабатланмас булумы, әллә операцияме?

Кызганычка каршы, Маша, хәзерге кызларның күбесе еш кына үзләренең индивидуальлекләрен бетерергә тырышалар, әйтерсең лә табигать биргән тышкы кыяфәтләреннән ваз кичәргә телиләр. Алар үзләренең борын формасын, иреннәрен, чәч төсен, сипкелләрен һәм хәтта колакларын да ошатмаган булалар. Болары әле тескәбиткә кагылышлылары. Ә аннары — тырнакларның һәм бармакларның формасы, муен озынлыгы, аяк зурлыгы... Саный китсәң, очына чыкмассың.

Канәгать булмаган кызлар, үзләренең тышкы кыяфәтләрен «яхшырту», «камилләштерү» ысулын ашыгакабалана эзләргә тотыналар.

Кагыйдә буларак, аларга ике ысул ышанычлы булып тоела.

Беренчесе бик кызыгырлык: кемгә дә булса башка кешегә охшарга мөмкин. Кызлар төсне үзгәртә торган

шампуньнар, водород перекисе, хна сатып алалар һәм чәчләрен буйыйлар. Аннары, авыртуга батырларча түзеп, рәхимсез рәвештә матур куе кашларын йолкырга тотыналар, фигураларын үзләренә генә мәгълүм «француз» стандартларына туры китереп, бертуктаусыз ач торалар.

Мин шундый бер кызны беләм, үзенең авырлыгын киметергә тырышуы аны авыруга — физик яктан һәм нерв системасы какшауга китергән. Аны авыр хәлдә больницага илтеп салалар, анда ул озак вакытлар дәваланырга мәҗбүр була.

Һәм менә үзенең тышкы кыяфәте белән шундыйрак «манипуляцияләр» нәтиҗәсендә урамда барысы да бер төсле стандарт «чибәрләр» күрәсең. Ләкин нишләптер аларның чибәрлеге бераүгә дә әллә ни тәэсир итми, ә танцы кичәсендә стена буенда утырып, алар: нишләп почык борынлы дус кызларын һәр биюгә чакыралар икән, дип гаҗәпләнәләр. Ни өчен җирән чәчле, бөтен битен сипкел баскан кызны да игътибарсыз калдырмыйлар?

Ә җавабы, Маша, бик гади: почык борынлы кызның таралып торган конгырт маңгай чәче астыннан, йолдызлар кебек, шаян зәңгәр күзләре ялтырап тора, күз кабакларында күләгә дә, керфекләрендә тушь та юк, а «җирән чәч» бераүне дә кабатламый, ап-ак тешләрен күрсәтеп шундый итеп елмая, аның бөтен сипкелләре тоныкланып кала һәм яшь, сөйкемле йөзне алар аз гына да ямьсезләми....

Ә «стандарт чибәрләр»? Алар ничегрәк күренә?

Буяулардан тоныкланган, артык кипкән, бер якка да ятмый торган чәчләр. Ул чәчләр матур прическа булып ята алмаганнар... Тушьны еш сөрткәнгә күрә күзләре кызара һәм яшьләнеп тора, кашлар урынында авырта торган, шешенке ике сызык.

Үзеңнән ваз кичүнең мәгънәсез, беркемгә дә кирәкмәгән ачы хакыйкате әнә шундый. Димәк, бер генә юл — үзеңне табигать нинди итеп тудырган булса, шул килеш ярату. Үз байлыгыңнан дөрес файдаланырга кирәк

Үзеңнең тышкы кыяфәтеңне яхшыртуның тагын бер юлы бар — катлаулы пластик операцияләр ясату. 1952 елны безнең илебездә РСФСР Сәламәтлек саклау министрлыгының Дәвалау косметикасы институтында косметика хирургиясе бүлеге оештырылган иде.

Ләкин бөтен кешегә үзенең тышкы кыяфәтен үзгәртү өчен хирург катнашлыгы рөхсәт ителми. Еш кына хәл-

ләрдә аның кирәге дә юк. Бары тик аермачык күренеп торган косметик дефектлар булганда гына операция хакында сүз алып барырга мөмкин.

Шунда Маша сорап куя:

— Ә нәрсә соң ул дефектлар?

— Белгечләр кешегә үзен башкалар арасында иркен хис итәргә комачаулый торган тумыштан килгән яисә бер-бер хәлдән соң булган җитешсезлекләрне косметик дефектларга кертәләр.

Әйтик, яшь кызның йөзен кайнар нәрсә пешереп ямьсезләгән. Әлбәттә, бу очракта косметик дефектны бетерү өчен пластик операция зарур.

Икенче мисал. Кулның аркасына энә белән кадап төшерелгән рәсемнәр. Нәрсә эшләргә? Әлбәттә, аны бетерергә кирәк.

Ләкин косметика лечебницаларында исәптә торучы кызлар әллә никадәр, алар операция ясатырга дип нык карар кылганнар. Аларга, әгәр йөзнең барлык өлешләре үзара гармонияле икән, иң яхшысы операцияне ясамый тору, дип аңлатырга тырышалар. Мәсәлән, әгәр түгәрәк йөзле кызның борыны озынрак икән, ул чагында, ихтимал, операция зарар да итмәс. Әгәр инде йөз овалы озынча икән, шул ук операция кешенең чыраенда тулаем начар чагылачак.

...20 яшьлек кыз гадәттән тыш зур аскы иягенә (ул үзе шулай уйлый) операция ясатырга була. Операция катлаулы булып чыга, авыру кызга эчәргә, чәйнәргә, йотарга яңа баштан өйрәнергә туры килә. Һәм шуннан нәрсә? Менә шул чакны, Маша, гаҗәеп нәрсә ачыклана: ямьсезлек үзенчә гармонияле дә була икән. «Җыйнакланган» аскы ияк янында борын бик озынаеп калган була.

Һәм тагын бер тапкыр индивидуальлекне саклап калу турында.

...Косметика кабинеты ишеге янында сөйкемле генә кызлар чират торалар. Нәрсә булган? Урамда кояшлы яз көне, бөтен кеше һавада йөри, ә кызлар күңелсез генә чират көтеп утыралар. Зур тәҗрибәле һәм бик белдекле дежур хатын бөтенесен дә аңлатып бирә.

— Яз җитте исә бездә инде алар. Март-апрель айларында һәрвакыт шундый чират. Сипкелләрен бетермәкче булалар...

Чыннан да, Маша, март җиту белән, хәтта февральдә үк, ультрамиләүшә нурлар тәэсирендә биттә, куллар-

да һәм хәтта әле тәннең кием каплаган урыннарында да әлеге вак пигментлы таплар барлыкка килергә мөмкин. Аңлашыла ки, сипкелләрне бетерүгә караганда, аларның чыгуын кисәтү җиңелрәк. Нинди киңәш бирергә мөмкин? Туп-туры төшә торган кояш нурлары астында озак тормаска, бигрәк тә көньяк районнарда киң кырыйлы эшләпә киярге кирәк.

Сипкел — тиренең тумыштан килгән үзлеге, ешрак аксыл сары чәчле һәм җирән кешеләрдә була. Алар һәрвакыт булалар, тик олыгая төшкән саен кимиләр. Шулай булгач, шатланырга гына кирәк: сипкелләр — яшьлек билгесе! Кышын алар беркадәр тоныклана, ләкин бөтенләй юк бетми.

Маша кызыксына башлады:

— Ә косметологлар нинди киңәш бирәләр?

— Сипкелле кызларга язын һәм җәен махсус кремнардан: «Щит», «Луч», «Весна» кебек фотосаклагыч кремнардан файдаланырга мөмкин. Кремны чиста итеп юган биткә кичен бер сәгать-сәгать ярымга сөртәләр. Кремның артыгын салфетка белән сөртеп алалар.

Кайбер кызлар куркыныч «мөстәкыйльлек» күрсәтәләр: составында терекөмеш булган мазьларга һәм пачентлы кремнарга йод өстиләр. Нәтиҗәдә биттә пигментлар: кара-соры таплар барлыкка килә, аларны бетерү мөмкин түгел. Шуңа күрә үзең ясаган мазьлар һәм кремнар кулланырга ярамый!

Бу кызлар зарарсыз гына агарту хасиятенә әче сөт продуктларының ия булуын белсә, әйбәт булыр иде. Биткә каймак, кефир, ачыган сөт сөртергә мөмкин. Аксымлы-лимонлы һәм аксымлы-тозлы маскалар файдалы.

Ләкин сипкелләрдән арынып булмаса да, моңа карап күңелсезләнергә кирәкме соң? Еш кына сипкел кызларны һич тә ямьсезләми бит, ә аларны дәртле, яшь итә, индивидуальлеген аермачык күрсәтеп тора. Сүз уңаенда шуны да әйтик, француз хатын-кызлары аларны бетермиләр генә түгел, бәлки махсус «сипкел кремы» кулланалар.

Ә җыерчыклар күпме хафа, борчу һәм йокысыз төннәр китерә. Кызларда аларны нәкъ менә җыерчык кына дип атыйсы килә дә! Алар яшь чакта да булырга мөмкин.

— Әйе, кайчагында бите җыерчыклы кызларны очратасың,— дип ризалаша Маша.— Нәрсәдән шулай була?

— Яшь кешеләрдә җыерчыклар ашказаны һәм эчәкләрнең хроник авыруы, матдәләр алмашы бозылу, гормональ функцияләр бозылу нәтиҗәсендә булырга мөмкин. Башка сәбәпләр дә бар. Тире үзенең физиологик тонусын вакытыннан элек югалта. Ләкин бу пластик яшәртү, операция таләп итәлә дигән сүз түгел. Мондый очракларда косметика белгечләренә ашыгасы түгел, бәлки терапевтка яисә эндокринологка мөрәҗәгать итәргә кирәк. Диагноз куелганнан соң, чыныктыру һәм гомуми сәламәтләндерү процедуралары белән беррәттән, комплекслы дәваланудан соң бит яңадан «шомарырга» мөмкин, ә мимика гимнастикасының берничә махсус күнегүе дәвалауның уңышлы нәтиҗәсен ныгытачак.

Менә ул күнегүләр.

1. Күзне кысып йомарга, ләкин маңгайны һәм кашларны җыермаска. Дүрткә кадәр санарга. Күзләрне зур итеп ачарга. 5—10 тапкыр кабатларга.

2. Башны туры тотып, алга карарга. Күзләрне сулга, аннары алга, уңга һәм тагын алга таба йөрткәләргә.

3. Иреннәр кысылган. Авыз читләрен өскә таба акрын гына, һәр хәрәкәт вакытында 3 кә кадәр санап күтәрергә, 15 әр тапкыр кабатларга һәм кенәнә 2 мәртәбә ясарга (авыз читләре төшеп торуны кисәтү өчен күнегү).

4. Борын канатларын җәяргә, аларны акрын гына өскә күтәрергә.

5. Яңакларны эчкә тартырга, аннары йомшатырга.

6. Сулыш алып яңакларны кабартырга, 10 секунд суламый торырга, сулышны чыгарырга.

7. Сызгырган сыман итеп, иреннәрне бөрергә.

8. Елмаеп, авызны ерырга.

9. Теш чистарту хәрәкәтләре ясарга.

10. Алмаш-тилмәш әле бер, әле икенче яңакны кабартырга.

11. Аскы казналык белән уңга һәм сулга хәрәкәтләр ясарга.

12. Көчле хәрәкәт белән аскы казналыкны алга сузарга.

13. Иснәүне имитацияләргә.

14. Иреннәрне кысып, өске һәм аскы тешләр алдыннан сәгать йөреше буенча һәм аңа каршы юнәлештә 5 әр тапкыр телне йөртеп чыгарга.

Барлык бу күнегүләрне, Маша, ритмлы, акрын башкарырга һәм һич кенә дә сулуны тоткарламаска кирәк. Тирән итеп суларга. Бу хакта еш кына оныталар.

Маша яңа сорау бирә.

— Күз асларында «капчыклар» барлыкка килгән япь-яшь кызларны шактый еш күрәсең. Моның алар өчен ничек күңелсез булуын күз алдына китерүе кыен түгел. Ни өчен күз астындагы тире шулай салынып төшә?

— Күз кабаклары тирәсендәге, бигрәк тә аскы кабаклардагы капчыксыман җыерчалар, Маша, йөрәк-кан юллары системасының, еш кына бөерләрнең, эндокрин аппаратның эшчәнлеге бозылуы белән, аллергия халәте белән бәйле булырга мөмкин. Күргәнеңчә, сәбәпләре күп. Тик шулай да яшьләрдә бу бик сирәк очрый. Еш кына хәлләрдә күз астындагы тире салыну — үзеңне сакламау, мәсәлән яткан килеш уку нәтиҗәсе. Битнең төрле өлешләрендә тире үзенең төзелеше һәм калынлыгы ягыннан бер төрле түгел. Өстәвенә күз кабагы тиресенең, тире асты клетчаткасының һәм мускулларының эластиклыгы һәм тыгызлыгы чагыштырмача иртәрәк бетә. «Капчыклар» барлыкка килүгә шушы хәл сәбәп була да инде.

Моны һәрвакыт истә тотарга һәм бу нәфис тирене сакларга кирәк. Әгәр күз кабакларының бәйләү-мускул аппараты бала чактан ук йомшак яисә шуңа нәселдән тартымлык булса, күзнең аскы кабагына артык май тупланса, ятып уку моны бигрәк тә көчәйтә. Саклык чараларының тагын берсе: укыганда, теккәндә, бәйләгәндә башны бик түбән ию гадәтеннән арынырга кирәк.

Контрастлы компресслар куярга да мөмкин. Алар тире сәлперәйгәндә файдалы. Ике кечкенә сөлге, ике савытка кайнар һәм салкын су әзерләргә кирәк. Салкын компресстан башлыйлар. Аны 2—3 секунд тоталар, аннары 2 минутка кайнар компресс куялар. Шундый контрастлы компрессларны 6—7 тапкыр чиратлаштыралар, бу исә 10—15 минутка сузыла. Бу алым тире капиллярларына тренировка ясый, аларның тонусын күтәрә. Компресслардан соң тирегә йомшарта торган крем сөртәләр.

Үзеңнең сөйләшү манераңа игътибар ит, Маша. Җыерчыклар сөйләшкәндә күзне еш кысканнан да барлыкка килергә мөмкин. Әңгәмәдәшләре аларны шулай яхшырак аңлар дип, даими рәвештә каш сикертеп, борын җыерып сөйләшүче кешеләр дә бар. Сүзгә ышанычлы-

лык өстәми бу, ә маңгайда һәм борын өстендә җыерчыклар барлыкка килүне тәэмин итә.

Әлбәттә, кешенең йөзе маскасыман, хәрәкәтсез булырга тиеш түгел. Бигрәк тә җанлы сөйләмдә, турыдан-туры аралашканда. Ләкин өзми-куймый борын җыеру, бертуктаусыз каш сикертү, гаҗәпләнгән булып кылану матур да түгел, битнең нәфис мимика мускуллары өчен зарарлы да, шулай бит? Моңа игътибар ит.

Ә хәзер әңгәмәбезнең башына әйләнеп кайтыйк. Кабатланмас үзенчәлекле булу, индивидуальлек...

Бу сыйфатларны шәхси байлыгың итеп сакла. Үзеңә табигать бүләгеннән котылу юлларын эзләмә. Үзеңнең йөзеңә игътибар белән күз сал, семья фоторәсемнәрен кабат карап чык. Ихтимал, синең әниеңнең әбисе яшь чагында нәкъ синең төсле булгандыр һәм беренче чибәрләрдән саналгандыр. Яисә апаң үзенең сипкелләре белән горурлангандыр һәм аларның төсенә туры китереп лентаплы көяз эшләпә киеп йөргәндер.

Үзеңнең почык борының турында күркәм бер шаянлык биреп тора дип уйла, түгәрәк яңакларыңны матур итеп киселгән чәчең белән каплабрак куй, киң маңгаеңа таралып торган чәчеңне төшер.

Ниһаять, тәҗрибәле парикмахер белән киңәшләш. Ул, йөзеңнең кабатланмас үзенчәлекле булуын саклап, бөтен күркәм якларын нинди чаралар белән ачыграк күрсәтергә мөмкин булуы турында киңәш бирер.

Нәрсәләр бер-берсе белән сыеша алмый

Барлык гасырларда да хатын-кызлар, үзләрен бизәргә тырышып косметикадан файдаланганнар.

— Монысы мәгълүм нәрсә. Ә нәрсә соң ул косметика? Бу сүз кайдан алынган?

Косметика (kosmetike) грекчадан тәрҗемә иткәндә, бизәү сәнгате дигәнне аңлата. XVI—XVIII гасырларда хуш исле матдәләр, кершән, иннек, пудра бөтен дөньяда киң тарала.

Битнең төсе хатын-кызларны, мөгаен, барыннан да күбрәк борчыгандыр. Ул нинди булырга тиеш? Ап-акмы, алсумы, кара тутлымы? Битләрен агарту өчен хатын-кызлар әллә нинди газапларга риза булганнар, көч-

ле тәэсир итә торган косметик мазьлар кулланганнар, аларның составында исә терекөмеш булган һәм алар кайчагында мода артыннан куучыларның бик нык агулануын китереп чыгарган.

Яхшы әле күзгә карата таләпләр тыйнаграк булган: аларның формасын һәм төсен үзгәртү мөмкин түгел бит. Ләкин мәгълүм булганча, борынгы Мисырда патшабикә Нефертити алымыннан уңышлы файдаланганнар — күзнең тышкы читләренә сызык сызганнар, бу исә карап торышка күзне озынайта төшкән.

Күз нинди генә төстә булса да, аңа дан җырлаганнар. Венераның күзләрен югыйсә коңгырт кара булган диләр. Тик шулай да чибәрлек «белгечләре» бердәм фикергә килмәгәннәр, һәм хатын-кызлар табигать аларга нинди күз бүләк иткән булса, шундый күз белән тыныч кына яши алганнар.

Кашларны тигезләү алымнары шулай ук мең еллардан бирле билгеле нәрсә. Бу сәнгатьтә Нефертити үзенең яшь замандашларыннан калышмаган. Тоташып үскән кашларның беркайчан да матурлардан саналмавы кызганыч (аларның арасы шартлы рәвештә күз озынлыгына тигез булырга тиеш). Кызганычка дип кабатлап әйтәм, чөнки күп кенә кызларны нәкъ менә сирәк очрый торган, борын өстендә тоташкан кашлар бизәп тора.

Урта гасырларда Европада хатын-кызлар гримны гадәттән тыш мул кулланганнар. Күмер кебек кап-кара кашлы һәм кып-кызыл иренле, акшарланган сарай хатын-кызлары клоуннарга охшап торганнар. Хәзерге заман модасы буенча без чибәрлекне башкачарак күз алдына китерәбез, ләкин керфекләр өчен тушь, иннек, кершән, пудра элеккечә хатын-кызның туалет өстәлендә кала.

Үзеңне кыйммәтле металлар һәм асылташлар белән бизәү гадәте дә бик күптәннән яшәп килә. Алтын, көмеш, Урал асылташлары, нәкышьле грузин беләзекләре, Балтик буе гәрәбәсе... Алар турында кызлар ничек хыяллана!

Болар турында син ниләр уйлыйсың, Маша?

Җавап кыска:

— Проблема дип санамыйм.

— Сине бизәнү әйберләрен кайчан һәм ничек киютагу, аларның грим, кием-салым белән туры килү-килмәве кызыксындырмыймыни?

— Ихтимал... Лэкин минем беркайчан да бу хакта уйлаганым юк,— ди Маша.

— Мин синең гадәти көнне иртәнге ыгы-зыгыңны күз алдыма китерәм. Тиз генә керфекләреңә тушь, яңакларыңа тон сөртәсең, муеныңа чылбыр, бармагыңа балдак «эләсең» дә трамвайга йөгерәсең. Дөресме?

Маша гаҗәпләнә.

— Әйе, чыннан да шулай. Барысы да гади генә.

— Әгәр синең көлке кыяфәтле, кыланчык булып күренәсең килмәсә, әгәр үзеңә гаепләп төбәлгән күзләрне күрәсең килмәсә, алай гади генә булмаска тиеш. Сиңа аңлату өчен, кызганычка каршы, бик таралган берничә хәл турында сөйлим әле.

...Пляж. Эссе. Кызынып ятучылар бер-берсе белән шулкадәр якын арада яталар, хәтта вак-төяк тә күзгә ташлана. Комда матур модалы босоножкалар тора. Аның хуҗасы китәргә җыена. Шуннан дисеңме? Шундый матур, өсте ачык аяк киеменә ул хәтта катып, ярылып беткән үкчәле, озын булып үскән ямьсез тырнаклы аякларны ирексезләп тыга. Алай гына да түгел, шул тырнакларга аннан-моннан гына ачык төстәге лак сыланган. Ә бит җиренә җиткереп, чиста итеп эшкәртелгән тырнакка гына лак сөртергә кирәк. Ул иң соңыннан сөртелә. Бу кагыйдә кулларга да кагыла.

...Әлеге пляждан без кечкенә генә пароход белән кайтабыз. Янәшә басып торган кыз кулын култыксага куйган: тырнак читләре пычрак, махсус крем һәм сабынны белмәгән кулларының тиресе каты. Аның каравы бармакларында өч балдак, йөзек, ә тырнакларында ачык төстәге лак.

Күп кенә кызлар чәчләрен туздырып йөриләр. Лэкин бит чәчне ачыктан-ачык күрсәткәнче, аны даими рәвештә һәм бик әйбәтләп тиешле шампунь белән юарга, дәвалый торган үләннәр белән чайкарга, ниһаять, тиешенчә тарарга кирәк. Ә еш кына без нәрсә күрәбез? Чуалып беткән, төссез, аннан-моннан киселгән, тир исе аңкып торган чәчләр...

Икенче бер кызның муенында кыйммәтле чылбырга тагылган фирәзә канатлы кечкенә генә алтын чикерткә рәвешендәге кызыклы кулон. Оригиналь әйбер. Муены да төз, матур. Ачык якалы сарафаннан бик матур булып күренеп тора. Лэкин муены... пычрак, һәм әлеге зиннәтле чылбыр моны тагын да ачыграк итеп күрсәтә,

Ә колактагы пычрак күренми дисеңме? Тузан җыелып тору, колакның табигый бүлендекләре тирә-юньдәгеләргә бик сизелә. Исеңдә тот, Маша, юмаган колакка алка кимиләр.

Шулай ук кариеслы тешләрдән һәм авыру миндальсыман бизләрдән ис килгән авызга иннек сөртү дә урынлы түгел.

Бизәнергә тырышып, кызлар еш кына хата җибәрәләр.

Синең, бәлки, дус кызларыңның берәрсенең керфекләрендә аксыл кубалакларга игътибар иткәнең бардыр? Бу төнге йокыдан соңгы эрен калдыклары. Күрәсең, күз кабакларының ялкынсынуы, конъюнктивит аңарда. Андый күзләрне аеруча әйбәтләп юарга кирәк. Ә кайберәүләр андый бүлендекләрне юып та тормыйча, күз кабакларына ашык-пошык күләгә һәм керфекләренә тушь сөртәләр. Бу очракта күзгә косметика бөтенләй ярамый торгандыр. Һич кичекмәстән окулистка барырга да дәваланырга кирәктер.

Хәзер син бизәнүнең бик үк гади эш түгел икәнлеген аңладың инде. Иң элек — чисталык, ә аннары бизәнү әйберләре. Әгәр син берәр нәрсә аркасында үзеңнең тышкы кыяфәтеңне тиешенчә тәртипкә китерә алмагансың икән, ул көнне гадирәк итеп киен, бөтен бизәнү әйберләреңне өйдә калдыр, гримга кагылма. Бу бөтен гомерең буена ныклы кагыйдә булсын.

Һәм әлбәттә инде, Маша, косметика да, бизәнү әйберләре дә кирәгеннән артык булмасын. Бер мода журналында болай диелгән иде: бизәнү әйберләре аз дигәндә бармакта — балдак һәм муенда — чылбыр, күп дигәндә... шулар ук диярлек булсын.

Мода һәм... сәламәтлек

Маша, синең дус кызларыңның барысы да моданы бик игътибар белән күзәтәләр, дөрес бит? Яшь кызларга хас нәрсә бу. Моданың бөтен «капризларына» алар булмыйча тагын кем үз мөнәсәбәтен белдерсен ди?

Ләкин мода — катлаулы төшенчә.

Маша килешә:

— Әйе, без барыбыз да мода белән киенәбез диярлек. Подъезд янында утырган карчыклар безнең киемсалымны тикшереп кенә торалар. Ләкин моданың нәрсә

икәнлеген без юньләп белмибез дә. Бервакыт, «мода» сүзе үзе нәрсәне аңлата соң дип без хәтта бәхәсләштек тә. Һәм беркем дә, минемчә, дөрес итеп аңлатып бирә алмады.

— Әйдә моны бераз ачыклап карыйк.

«Мода» сүзе французча «moda»дан килеп чыккан, ул латинча «modus» дигән сүзгә барып тоташа, тәрҗемә иткәндә, «чама, үрнәк, ысул» дигәнне аңлата.

Игътибар ит, мода бит ул кофта фасоны яисә сумка үлчәме генә түгел. Бу әдәбият та, архитектура, музыка да...

Маша гаҗәпләнә:

— Ничек була инде? Димәк, безнең тормышыбызның теләсә кайгы ягы модага буйсынырга мөмкин?

— Әйе, нәкъ шулай. Әмма хәзерге вакытта күпчелек күзәтүләр кешенең тышкы кыяфәтенә кагыла: киемне бөтен кеше дә кия бит. Тарихчылар, берничә гасыр буена мода турында тегүчеләр, итекчеләр һәм парикмахерлар гына гәп куерткан, диләр. Әмма XIX гасырда аның турында рәссамнар да сүз кузгаталар.

Безнең заман кешесе өчен үзенне дөрес күрсәтә белү, үзеңнең индивидуаль стилеңне табу гаять мөһим. Модельерлар, гомуми мода белән киенгән кеше берничек тә киенмәгән ул, диләр. Ул «төрелгән» генә.

Хәзер моданың ничек тиз үзгәргәнен күрәсең инде. Һәм сине дә, дус кызларыңны да аңларга мөмкин: әгәр ниндидер сәбәпләр аркасында «гадәттән тыш модалы» булып күренә алмасагыз, сез үзегезне беркадәр кимсетелгән дип саныйсыз. Ләкин мода үзгәрешләренә сукырларча иярүнең куркыныч ягы да бар: нәтиҗәдә син көлке һәм ямьсез булып күренергә мөмкин. Иң элек үзеңнең тышкы үзенчәлекләреңә: бигрәк тә буеңа, авырлыгыңа, гәүдә төзелешеңә исәп тотарга кирәк. Һәм, әлбәттә, сәламәтлегеңә.

Исеңдә тот, Маша, әгәр кеше модага гына йөз тотып яши икән, ул чагында аның шәхесе төссезләнә, башкалар арасында югалып кала.

— Килешәм. Әлбәттә, киемне фигураңның пропорцияләренә үзенчәлекләренә туры китереп сайларга кирәк. Ә ничек итеп?

— Моның өчен барыннан да элек киемгә карата куела торган гигиена таләпләрен, аның нәрсәгә хезмәт итүен истә тотарга кирәк.

Кием организмга тышкы тирәлекнең төрле шартларына җайлашырга, ягъни җылылык тигезлегең сакларга ярдәм итә. Ул тәнне пычранудан һәм механик зарарланулардан саклый. Кием һава йөрүен тоткарламаска тиеш. Гигиенистлар, тукыманың һава үткәрүчәнлеге бик зур практик әһәмияткә ия, диләр. Тагын гигроскопия үзлеге, ягъни тукыманың су парларын йоту сәләте бик мөһим. Эчке киемнәр тегелә торган тукымалар бигрәк тә гигроскопик булырга тиеш: аның аркылы тир киемнең тышкы ягына чыгачак һәм парга әйләнәчәк.

— Ә нинди тукымалар аеруча гигроскопик соң? — дип сорый Маша.— Моны белми торып, яраксыз тукыма сатып алуың бар бит.

— Әйе Маша. Хатын-кызлар тукыма сайлаганда еш кына ялгышалар. Ачык төскә, буй-буй сызыкларга, шакмакларга кызыгалар. Ә аннары, күлмәк көткәнчә килеп чыкмады, дип гаҗәпләнәләр. Исендә тот: иң гигроскопик тукыма — йон тукымасы. Аннан соң ефәк, аннары җитен һәм киҗе-мамык тукымасы. Чаңгычылар һәм тимераякта йөгерүчеләр юкка гына чын йоннан тегелгән костюм кимиләр бит: һавада мускуллар эшләп торганда йон алыштыргысыз материал ул. Һава температурасы югары булганда, җитен тукыма әйбәт: ул тирне үзенә тиз сеңдерә һәм аның парга әйләнүен тоткарламый.

Әлбәттә, бик күп нәрсә киемнең ничек кисеп тегелүенә бәйле. Ул уңайлы булырга, тәнгә иркен ятып торырга, сулышка һәм кан әйләнешенә комачауламаска, хәрәкәтләрне чикләмәскә тиеш.

— Мин сизеп торам: сүзебез мода һәм сәламәтлек мәсьәләсенә күчәр шикелле.

— Асылда, Маша, без ул хакта сөйләшәбез инде. Хәзер, синтетик тукымалар муллыгы чорында, гаять күп санлы төрле материаллар арасында без кайчагында югалып ук калабыз, ә безнең гасыр башына кадәр тукымаларның төп 4 төре генә булган: җитен, йон, ефәк, мамык. Җитен аеруча югары бәяләнгән. Ул бик яхшы ялтырый һәм ефәкне хәтерләтә. XVIII гасырда голландия баш киемнәре һәм якалар җитештергәндә аны ефәк урынына кулланганнар.

Төрле тукымаларның үзлекләрен исәпкә алып, аларны үзеңә дөрес сайларга өйрәнергә кирәк. Фасоннарга килгәндә исә, бу юнәлештә киңәшләр бирү — модельерлар, художниклар эше. Без исә шуны искә төшерик,

кеше гәүдәсе, кызганычка каршы, гел генә матур булмаска да мөмкин: берәүләр артык таза, ябык, кыска аяклы яки биле юан... Бәхеткә каршы, барлык кимчелекләр бер кешедә бергә бик сирәк туплана, ләкин аларның берсе генә дә кәефне кыра ич. Тик күңелне төшерергә кирәкми. Менә шушында аз-маз хәйләсен дә белү кирәк һәм без хәзер шуның турында сөйләшербез.

Иң «авырткан жир»дән башлыйк. Кызларга еш кына үзләренең аяклары ошамый. Әгәр балтырлары таза һәм кыска, ә тубык сөякләре киң икән, ул чагында, хәтта бик аксыл оек модада булса да, караңгы төстәгеләрен кию яхшырак. Ачык классик «лодочка» туфлиләр белән караңгы төстәге оек аякны озайтыбрак күрсәтә. Озын һәм бигрәк тә тар юбка киң тубык сөяген аермачык күрсәтеп тора. Бу очракта уртача озынлыктагы, тездән 10—15 сантиметр түбәнрәк төшеп, аска таба киңәеп торган итәк әйбәт булачак.

Әгәр ботың һәм билең юан, буең кечерәк булса, купальник мәсьәләсен ничек хәл итәргә? Модалы бикини кияргәме? Һич ярамый! Мини-купальниктан баш тартырга туры киләчәк. Озын буйлы, нәфис кызлар гына бикини кия алалар. Аны кигәч, фигураның бөтен кимчелекләре күзгә ташланып тора бит. Иң яхшысы — тоташ итеп кисеп тегелгән купальник, ул билне тирә-юньдәгеләрнең тәнкыйтьле карашыннан яшереп торачак.

Һәм тагын бер киңәш: ботлар артык юан булганда, купальникның түбәнге өлешенә кысып торган резинка куярга ярамый (бу кан әйләнеше өчен бик зарарлы!), ул туры балаклы булсын. Әгәр купальник кечерәк һәм тәнгә батып тора икән, бу тагын да тазарак итеп күрсәтә.

Боларны ишеткәч, Маша кинәт бер нәрсәне исенә төшерә:

— Әлбәттә, купальник кигәч, бөтенесе беленеп тора. Ләкин мин беркөнне театрда якасы бик зур итеп ачылган күлмәк кигән бер хатынны күрдем. Минемчә, аңа муенын шулкадәр ачарга кирәкмәс иде. Муены тулы җыерчык!

— Бу ул хатынның ялгышы булган. Модага уйлап тормыйча гына иярүнең мисалы бу: әгәр бүген ачык якалы күлмәкләр модада икән, шундыйларны тегәбез! Инде тәмам «картайган» муенны матур яка белән яшерү кирәк. Күлмәкнең фасоны бик модалы булырга мөмкин, ләкин якасы хакында уйланырга кирәк.

— Әгәр дә муен «яшь», тик кыска булса? — дип тәпченә Маша.

— Ул чагында блузканың яисә күлмәкнең өстәге берике төймәсен эләктермәскә кирәк. Бу кыска һәм таза муенны нәфисрәк итеп күрсәтә.

Әгәр кыз кешенең җилкәләре киң һәм мускуллары беленеп тора икән, аларны ачып йөрүнең кирәге юк. Андый кызларга җиңсез блузка кимәү яхшырак...

Хәтерлисеңме, Маша, ачык төстәге, эре муенсалар модада иде, алар муенны кысып торалар иде? Бу бөтен кешегә дә килешми. Түгәрәк йөзле һәм икенче ияге беленә башлаган кешеләргә иркен асылынып торган озынча төймәле муенса тагу яхшырак. Аларны кыска, таза муеннан игътибарны читкә юнәлтү өчен, бер-ике рәт итеп күкрәккә төшерергә мөмкин.

Косметика чараларын кулланганда еш кына күпме ялгыш җибәрүчеләрне күрәсең! Бөтен кешегә дә ачык төстәге помада, иннек, әкәмәт төскә буялган чәч килешми бит! Ләкин еш кына җавап бер: ни хәл итәсең, модасы шул булгач...

Косметика чаралары барыннан да элек бит, кул тиресен, авыз эчен, чәчләрне карау-тәрбияләү һәм кайбер кимчелекләрне дәвалау һәм профилактика өчен хезмәт итә. Ахыр исәптә генә алар декоратив максатларны күздә тота. Косметик продукция нәрсә өчен булуына бәйле рәвештә гигиеник, дәвалау-профилактик һәм декоратив максатларда кулланыла.

— Биредә дә, кием сайлагандагы кебек, мөгаен, үз «хәйләләре»бардыр,— дип куя Маша.

— Әлбәттә! Син бит рәсем дәресләреннән ачык төсләрнең күләмне зурайтыбрак күрсәтүен, ә караңгы төсләрнең, киресенчә, киметүен беләсең. Аңлашыла ки, таза биткә бик бәләкәй «йөрәксыман» итеп буялган авыз килешми, кашлар туп-туры һәм авыр булып аерылып тормаска тиеш, ә инде түгәрәк йөздә неп-нечкә итеп тарткан кашлар аеруча көлке тоела...

Әгәр караңгы кызгылт көрән төстәге помада модада икән, косметологлар аны ак чырайлы блондинкаларга кулланырга киңәш итмиләр. Ә без табигый булмаган кап-кара кашлы һәм иреннәре караңгы төстәге помада сөрткән ап-ак кызларны ничек еш очратабыз!

Иннеккә булган модага да бөтен кеше иярә алмый. Моның өчен тире идеаль сәламәт һәм чиста булырга тиеш. Бетчәле биткә иннек сөртеп куйсаң, бик начар.

Шунысы да бар, тон һәм иннек яшь битне олырак итеп күрсәтә.

Машада яңа сорау туа:

— Ә тукландыргыч кремнан ничек файдаланырга? Минемчә, хатын-кызлар аннан төрлечә файдаланалар. Кайберәүләр битләренә сөртәләр генә, икенче берәүләр тирене бик нык тартып кремны ышкый-ышкый сеңдерәләр, яисә биткә уч төбе белән суккалыйлар. Кайсысы дөрес соң?

— Син санап чыккан алымнарның берсе дә, бигрәк тә битнең тиресен тарту дөрес түгел. Белгеч косметологлар киңәшен тыңлап кара.

1. Кремны маңгайдан, борыннан чигәләргә таба сөртә башларга кирәк. Бу кан әйләнешен яхшыртып җибәрә. Ике каш арасындагы тирене җиңелчә генә маңгайга кысарга һәм чигәләргә таба массаж ясарга мөмкин.

2. Күз кабаклары өчен кремны ярым бөгелгән бармак башлары белән сак кына күзнең тышкы кырыеннан борынга таба, ә күз өстендә, киресенчә, борыннан чигәләргә таба сөртергә кирәк (күз тирәсендәге тире аеруча нәфис була).

3. Яңакларга кремны борыннан чәчләргә һәм колакларга таба сөртәләр. Башта бармак очлары белән сеңдерәләр, аннары тирене сыйпыйлар.

4. Авыз тирәсенә кремны ияктән борын тишекләренә таба сөртәләр, сеңдерәләр һәм җиңелчә генә ышкыйлар. Бу процедураны төрләндерү өчен, күңелле итеп яңакларны кабартырга һәм җыерчыкларны «тигезләргә» мөмкин.

5. Ияк астына кремны баш бармаклар белән колакка таба сөртәләр. Аннары бөтен кул чугы белән суккалап алырга мөмкин. Бу икенче ияк чыкмасын өчен дә яхшы профилактика.

6. Муенга кремны мул итеп сөртәләр һәм җиңелчә хәрәкәтләр белән өскә таба ышкыйлар.

Биткә яисә муенга сөрткән крем сеңгәннән соң, артыгын кәгазь салфетка белән сөртеп алырга кирәк.

Темабызга — моданың хатын-кыз сәламәтлегенә ничек тәэсир итүенә кире кайтыйк.

Биредә бөтенесе дә аңлашыла кебек. Модельерлар сәламәтлек өчен «зарарлы» фасоннар уйлап чыгармыйлар. Әмма хатын-кызлар модага уйлап-нитеп тормый гына иярсә, ул чагында зыян үзеннән-үзе килеп чыгарга мөмкин. Моңа бик күп мисаллар бар. Безнең гарде-

робка джинсы бик нык кереп урнашты. 10—12 яшьлек кызлар аны иртәдән кичкә кадәр киеп йөрергә әзер, житкән кызлар да тормышларын аннан башка күз алдына китермиләр. Джинсы киеп институтка, кинога, театрга йөриләр. Күпләр өчен ул өйдә кия торган киемгә әверелде, халатны һәм ачык төстәге сарафанны шкафның ерактагы почмагына кысрыклады.

Джинсы тәнгә сыланып торырга тиеш. Бу һәркемгә мәгълүм. Кысып-сыланыбрак торган саен, яхшырак диләр аны киючеләр. Кызлар ябыгырга, ашамый торырга, суламаска да риза, тик джинсыны эләктереп булсын да аны кигәч атларлык булсын! Шуннан нәрсә? Даими рәвештә шундый кысан киемдә йөрү хатын-кызның оча өлешендәге сөякләренә тәэсирсез калмый.

— Ә сөякләргә нәрсә булсын? — дип, Маша ихлас күңелдән гажәпләнә.

Алар табигый юл белән үсмиләр. Андый шартларда хатын-кызның оча өлешендәге сөякләре кысыла. Һәм бу хакта инде хәзерге заман акушерлары бик житди сөйлиләр. Алар практикада оча сөякләре тарайган, формасы ягыннан ирләр оча сөягенә охшаган оча сөякле хатын-кызлар ешрак очрый башлавын билгеләп үтәләр. Яхшымы бу, әллә начармы? Бала тудыру өчен һәрхәлдә әйбәт түгел. Һәм моңа беркадәр джинсы гаепле. Әлбәттә, үзләреннән-үзләре генә түгел инде. Джинсы эш өчен, шәһәрдән читтә ял итү өчен хезмәт итә, ләкин һич тә безнең кызларыбызга һәркөнне һәм даими кию өчен түгел.

Икенче мисал. Кояштан саклый торган күзлек. Аны пляжда аяз, кояшлы көннәрдә, кызынганда, көймәдә йөргәндә кияләр. Әмма хәзерге күзлекләрнең кысасы һәм пыяласы бик матур. Шулай да булгалый, кызлар даими рәвештә диярлек күзлек кия башлыйлар. Күз өчен бу зарарлы. Андый күзлекне бина эчендә, болытлы көнне янсә кич белән беркайчан да кимә, Маша. Аны киеп телевизор карарга, кинотеатр залында утырырга ярамый. Күзлек синең йөзеңә хәтта килешеп торса да, ул арада аннан аерылып тор.

Күздә кимчелек — күрә карау янсә ерактан яхшы күрү булганда — кояштан саклый торган гади күзлек кенә киярга ярамый. Гадәти пыялаларны оптик пыялалар белән алыштырырга кирәк. Ләкин бу мәсьәләне врач-окулист кына хәл итә ала.

Еш кына очракларда кызлар, купшыланып, теләсә нинди һава шартларында да баш киемсез йөриләр. Көз житә, аның артыннан кыш, ә бүрек һәм эшләпәләр шкафта ята бирәләр. Чәчләрен иңбашларына төшереп куялар да урамга чыгып китәләр! Берәү дә бәхәсләшми, кара бөдрә чәч өстендә челтәрсыман кар бөртекләре яисә маңгай чәчендә бәс бик матур-матурын...

Ләкин бит андый «чыныгуга» күп айлар буена сузылган әзерлек булырга тиеш. Андый вакытта врачлар салкын тиюдән никадәр авыручыны теркәп куялар: биредә озакка сузылган томау да, гайморит та, ангина да, колак авырулары да була.

Яланбаш йөрүче кыздан: «Нигә, нәрсә хакына үз сәламәтлегеңне хәвеф астына куясың?» — дип сорасаң, җавап бер генә: «Мода шундый... Француз фильмында хатын-кызлар кышын баш киемсез йөриләр ич әле».

Аларга ни диясең инде? Мөгаен, алар бары тик олыгая төшкәч, үзләре әни булгач һәм салкында үз кызларын яланбаш күргәч кенә моның акылсызлык икәнлеген аңларлар.

Ә биек үкчә? Бу темага күпме сүз булды инде! Күп кенә кызлар биек үкчәле туфли генә киеп йөрүне артык күрәләр. Андый аяк киеме һәр көн киеп йөрү өчен түгел бит. Үкчә биек булганда гәүдә авырлыгы табанга тигез бүленеп төшми, күбрәк бармакларга төшә. Шуна күрә биек үкчәле туфли киеп йөрүче кызларның йөреше ышанычлы түгел, ул кызга хас түгел.

Гадәттән тыш биек үкчәле аяк киеменә баш иючеләр хирург кабинетында еш кына аяклары авыртудан, табаннары шешенү-җилсенүдән, сөял чыгудан, тырнакларның эчкә батып үсүеннән зарланалар. Күңелсезлекләр күп, дөрес бит? Ә андый модага ияручеләрнең киләчәге көенечле: ортопедта бик озак дәвалану...

Һәм тагын, Маша, бервакытта да үз үлчәмең булмаган туфли алма, ул хәтта ультрамодалы булса да, баш тарт. Ә аяк киемнәре кибетендә шундыйрак күренешне еш күзәтергә туры килә: туфлинең кызга кечкенә икәнлеге күренеп тора. Сатучы моны әллә кайдан күреп тора һәм: «Сеңлем, алмагыз бу туфлине. Сезнең үлчәм түгел»,— дип кисәтә. Ләкин кыз ыңгырашып булса да аягын туфлигә ирексезләп тыга. «Кия торгач, җәелә ул»,— ди кыз һәм... сатып ала.

Һәм тагын бер «хәйлә», Маша. Үлчәмдә ялгышмас өчен, аяк киемен аяклар көне буе эшләгәннән соң кич

белән ал. Ул чагында яңа туфлинең таман гына булу ихтималы зуррак.

Аяк киемнәре һәм аяк авыруларын кисәтү хакында сүзебезне түгәрәкләү өчен, мода ясаган тагын бер кискен борылышны искә төшерик. Бусы — бөтен кешенең диярлек кроссовкалар белән мавыгуы. Аны да, джинсы кебек, һәрвакыт диярлек: театрга, танцыга, кунакка барганда да кияләр. Бу дөрес түгел. Кроссовкаларның хезмәте башка: алар прогулкалар, сәяхәтләр, спорт уеннары өчен. Ә кайчагында кызлар аны көннәр буена салмыйлар. Аяклар тирли, эче дымлана, ә аяк табаны һәм үкчәләр пешегеп чыга. Һәм кроссовканы гадәти оск яисә оекбаш белән, кайчагында хәтта яланаякка кию тагын да начаррак. Бу гигиена таләпләренә каршы килә. Спорт аяк киеме өчен йон оекбаш кирәк, ул дымны үзенә яхшы сеңдерә.

Кроссовканы, әлбәттә, спорт киемнәре белән генә кияргә кирәк. Ефәк күлмәк һәм кроссовка кигән кызлар яисә бәйрәмчә күлмәккә галстук таккан үсмер егетләрнең боларга һич туры килмәгән аяк киеме киюе көлке тоела.

Ә күпме хатын-кыз париктан даими файдаланып чәчләрен бозды. Хәтта модада булганда да, парикны кию берәр төрле тантана уңае белән, кичен, матур күлмәк һәм бизәнү әйберләре белән кию күздә тотыла. Һәм әлбәттә, кыска вакытка кию. Ә нинди мәзәк хәлләрне күзәтергә туры килде! Хатын-кызлар парик киеп пляжга киләләр, тиргә баталар, баш тиресе кояшта кызыта, дөнья рәхәте күзгә күренми. Парик кигән килеш көне буена эштә утыралар, поездда 2—3 әр көн баралар иде. Шул рәвешле чәчләрен бозган кайбер хатынкызлар хәзер: «Барысына да шул парик гаепле!» — диләр. Париклар түгел, бәлки аларны кия белмәгән акылсыз хуҗалары гаепле.

Билнең нечкәлеген күрсәтеп кысып торган киң путакаешлар модасы да бик күп борчу-мәшәкатьләр тудыра. Кайчагында кызлар билләрен артык нык кысып буып куялар. Бу вакытта барлык эчке органнарны кан белән нормаль тәэмин итү өчен, йөрәк мускулының нинди өстәмә эш башкарырга тиешлеге аларны кызыксындырмый. Хәтта йөрәк-кан юллары системасы нык булган яшь кызларга да үзләренең йөрәкләренә өстәмә кыенлыклар тудырырга кирәкми. Бу турыда, Маша, 1899 елда ук уйланганнар икән, шул елны бер журналда «Хатын-

кыз ничек киенергә тиеш» дигән мәкалә басылып чыга. Аның авторы «теләсә нинди шнурлардан, бантлардан һәм гомумән тәннең нинди дә булса өлешен тартып-кысып торган җайланмалардан баш тартырга» өнди.

Яшьләр өчен озын каешлы сумкаларның бик модалы булуы бәхәс-мазар кузгатмый. Уңайлы, куллар буш. Аларны иңбашына асып йөриләр. Еш кына шундый сумкаларга кирәгеннән артык әйбер тутыралар. Минем бер кызның анда ипи, консервылар салуы, тагын бик күп төргәкләр сыйдырырга тырышуын күзәткәнем бар.

— Ләкин спортчылар бит шундый сумкаларга костюмнарын да, кроссовкаларын да һәм, гомумән, бөтен спорт әйберләрен салып йөртәләр,— ди Маша, килешмичә.

— Спорт сумкалары шуның өчен хезмәт итәләр дә. Һәм аларның нәкъ менә нык иңбашларына һәм тренировка алган мускулларга исәпләнгән булуын онытма. Спортчыга шундый сумка әйбәт тә. Әгәр менә арык кына кыз шыплап тутырылган сумка күтәреп йөри икән, аның бер иңбашының төшебрәк торуы шунда ук күренә. Ул, үзе дә сизмәстән, сумка аскан ягына сыгыла. Моңа игътибар итәргә кирәк. Күпме кызлар үзләренең гәүдә-сын торышын шулай боздылар. Модадан сак бул! дип әйтәсе килә аларга.

Хәзерге кызлар ни өчендер эчке кием, ягъни комбинация һәм эчке күлмәк кимичә йөрүне модалы дип саныйлар. Блузка, күлмәк, ә кайчагында свитер һәм бәйләнгән кофталарны да ялан тәнгә генә кияләр. Җәй көне эссе вакытта моны әле аңларга була, ә көзен, салкында... Юкка шулай эшлиләр.

Киемнең һәр катламы билгеле бер вазифа башкара. Һәм шундый беренче катлам — эчке кием. Ул турыдан-туры тирегә орынып тора, тирне, май бизләре бүлеп чыгарган бүлентекләрне сеңдерә, димәк, тәнне чистарта. Ә икенче катлам — күлмәк, свитер, кофточкалар — тәнне суыктан һәм эсседән саклыйлар, микротышча барлыкка китергәндәй булалар. Безнең киемнәребез еш кына синтетик тукымалардан тегелә, ә аларга электрлашу үзлеге хас, һәм әгәр шундый күлмәкне ялан тәнгә кисәң, бу әллә никадәр күңелсез тойгылар китереп чыгара.

Ләкин, Маша, әгәр без хәтта бюстгальтерсыз да йөрергә яратучылар турында искә төшермәсәк, моданың кимчелекләре турындагы әңгәмәне төгәлләнгән дип бул-

мый. Бу мода каян килгән? Төрле җаваплар бар: кинофильмда, пляжда күргәннәр...

Бюстгальтер терәк ролен үти, күкрәкне астан тотып тора, сөт бизләренең тыгызлыгын, тире-мускул тонусының югары булуын тәэмин итә. Бюстгальтерсыз йөргәндә, өстәвенә күкрәкләр зуррак та булса, аларны бернәрсә дә тотып тормый, алар салынып төшә.

Хирурглар күңелсез хәлләрне дә күзәтәләр инде: аларга кызлар, сөт бизләре сәлперәеп, буш булып тора, дип зарланалар. Һәм алар моны берникадәр вакыт бюстгальтерсыз йөргәннән соң сизгәннәр. Күкрәк салынган, тыгызлыгын җуйган. Кызлар операция ясатырга да риза... Андый операция ясаганда бизләрне өскә таба күтәртеп, тартылган тире белән ныгытып куялар, ә күкрәктә операция җөйләре кала. Шуңа тәвәккәлләргә кирәкме соң?

— Әгәр күкрәк табигатьтән сәлперәйгән булса? Шулай да була бит?

— Әйе, андый очраклар да була. Гадәттә бу хәл күкәйлекләр эшчәнлегенең түбән булуыннан килеп чыга. Сөт бизләренең үсешен шул тоткарлый да инде. Андый кызларга күкрәк мускуллары, куллар, гәүдә өчен гимнастика белән шөгыльләнергә киңәш итәргә мөмкин.

Чехословакия докторы Яна Томашкова күкрәк бизләре өчен махсус күнегүләр тәкъдим итә.

1. Каты урындыкка туп-туры утыр да, терсәктән бөгелгән кулларыңа авыр әйберләр куй. Терсәкләреңне мөмкин кадәр арткарак җибәр һәм башлангыч хәлгә кайтар.

2. Кулларыңны як-якка җәй һәм учларыңа агач шакмаклар куй. Кулларың белән алга һәм артка таба (башта кечерәк, аннары зуррак) әйләнәләр ясa.

3. Алга таба сузылган кулларыңның уч төпләре арасында авыр әйбер (шакмак) тот. Кулларыңны акрын гына өскә күтәр.

4. Кулларыңны баш өстенә күтәр һәм уч төпләреңне кушыр. Учларыңны көч белән аска төшер. Күкрәк бу вакытта күтәрелә.

5. Корсакта яткан килеш көчле итеп кулларыңда күтәрел.

6. Креслога утыр, кулларыңны култыксага куй һәм утыргычтан күтәрел. Гәүдә киеренке хәлдә булырга, ә аяклар гәүдәгә перпендикуляр торырга тиеш.

Соңыннан тирән һәм акрын гына сулап тор.

Әңгәмәбезне тәмамлап, мин сиңа, Маша, бер киңәш бирмәкче булам: кием нинди генә модалы булмасын, беркайчан да чит кешедән әйберен сорап торма, һәм үзеңнекен дә, әлбәттә, биреп торма.

Мондый алмашу — яшьләрнең тулай торакларында, мәсәлән, шактый еш күзәтелә. Кызлар ни өчендер, әгәр бергә яшиләр һәм ашыйлар икән, киемне дә бер-береңнән «алып торырга» мөмкин дип уйлыйлар.

Еш кына ике дус кызның шундыйрак сөйләшүен ишетәсең: «Бүген миңа зәңгәрсу кофточкаңны биреп тор әле. Мин танцыга барам. Ул минем костюмыма бик туры килә». Дус кызы бу үтенечкә бер дә гаҗәпләнми һәм тыныч кына мондый җавап бирә. «Ярый, ал. Ә мин синең вельвет чалбарыңны киярмен. Без урманга барабыз».

Мондый үзара «ярдәмләшү»нең куркыныч якларын кызлар белмиләр. Ә аннары, нишләп кинәт кенә тире кычыта башлады, тиредә үлекле бетчәләр, кубалаклар һәм башкалар килеп чыкты, дип аптырап калалар.

Кеше аяк киеменнән файдалану тагын да куркынычрак. Без бу турыда сөйләшкән идек инде. Соңыннан кичләр буена тырыша-тырыша табан тиресенә ияргән авырудан мазь сөрткәнче, бер кичкә чит кешенең үтә модалы босоножкаларын кими торуың яхшырак.

Менә, Машенька, мода белән киенү һәм заманча булу бик үк гади эш түгел икән. Тукыма сатып алып фасон уйлап табу, туфли сайлап алу яисә джинсы алырга карар кылу гына аз әле. Мода бик күп көтелмәгән нәрсәләр китереп чыгара.

Һәр әйберне күңелеңдә үлчәп карарга, йөзеңнең, фигураңның үзенчәлекләрен, барлык тышкы сыйфатларыңны «күңел фильтры» аша үткәрергә кирәк. Сәламәтлегең турында уйларга, аңа зарар китерми генә модалы киенергә кирәк.

Физкультура — ышанычлы ярдәмчең (йомгак урынына)

Менә безнең әңгәмәбез тәмамланды да, кадерле Маша. Тик тагын бер тапкыр аның башына әйләнеп кайт, сөйләшүләрдән нәрсәләр турында белүеңне гомумиләштерергә тырышып кара һәм, озакка сузмыйча, бүген үк,

шушы минуттан ук физик күнегүләр белән регуляр рәвештә шөгыльләнә башла.

Нәрсәдән башлавың: квартира җыештырганда күнегүләрдәнме яисә китап укыгандагы гимнастикаданмы, үз өеңнең баскычыннан менүдәнме яисә елгада йөзүдәнме, анысы әллә ни мөһим түгел.

Көнчыгыш халыкларының: «Башлаган кеше — эшнең яртысын эшләгән инде ул»,— дигән әйтемен исеңдә тот.

Тот та башла!

Яшьлек чыганагы һәм матурлык сере нәкъ менә системалы күнегүләрдә. Тик аларның шифалы көчләренә һәрвакыт ышанырга гына кирәк.

Кыз кеше — булачак ана. Аналар җилкәсенә бик күп нәрсә төшә: балалар турында кайгырту, өй эшләре, производствода эшләү, еш кына — эшләп уку. Яхшы физик хәзерлек сиңа артык зур көч куймый гына бу йөкләнешләрне җиңеп чыгарга, хәзерге заман ритмына чыдарга, ә иң мөһиме, сәламәт, чыныккан балалар тәрбияләргә, үзеңә дә көр күңелне һәм иҗади энергияне бик озак сакларга ярдәм итәчәк.

Боларның барысын да гамәлгә ашыру, үз тормышыңның состав өлеше итү кыен түгел, чөнки безнең илебездә миллионлаган хатын-кызларны физик культурага һәм спортка тарту өчен барлык шартлар тудырылган. Кайберәүләргә хас инертлыкны җиңеп чыгарга, ихтыярыңны тупларга һәм активрак булырга гына кирәк.

Хәзер син — кыз кеше. Ләкин вакыт үтү белән син яшь ана, олы яшьтәге хатын, әби булырсың. Шулай да булырга мөмкин: синең нәкъ менә кызларың туар, ә анннары оныкларың, ягъни алар да ана буласы кешеләр. Һәм әгәр кече яшьтән үк син аларга регуляр рәвештә физик күнегүләр белән шөгыльләнүдәге бөтен тәҗрибәңне бирә алсаң, ничек әйбәт, иң мөһиме — файдалы булачак.

Һәм син үзең дә, нинди яшьтә булуыңа карамастан, йөзеңә һәм тәнеңә карата битараф булып кала алмаячаксың. Матурлык һәм грация, сылулык, тиреңең нәфислеге һәм гәүдәнең матур торышы барлык гасырларда да яшь кызга да һәм хатыннарга — аналарга да зарур булган. Тик түбәнгә тәгәрәмәскә генә кирәк.

Үз сәламәтлегеңне һәм яшьлегеңне саклауда армыйталмый хезмәт иткәнең өчен сиңа бүләк 20 елдан соң берәрләр: «Гафу итегез, ә сезгә ничә яшь соң? Сезнең инде балаларыгыз үсеп җиткән, ә үзегез кызлар кебек!

Ничек шулай саклана алдыгыз?»... дип сорарлар синнән. Вакытыннан элек юанайган, аркасы бөкрәйгән, авыр басып йөри торган яшьтәшеңнең сагышлы карашы сине озатып калачак.

Кызганычка каршы, физик активлыкның файдасы турындагы барлык дәлилләргә, авторитетлы конференция һәм съездларга, танылган галимнәрнең чыгышларына карамастан, аңа һаман да ышанмаган кешеләр бар әле. Андый кешеләр яныннан игътибарсыз үтеп китмә, Маша. Алар янына туктап, үзеңнең шәхси үрнәгеңдә физкультура белән шөгыльләнүнең зарурлыгын исбат итәргә тырыш.

Башларга соң инде? Юк, бу дөрес түгел. Физкультура белән шөгыльләнә башларга беркайчан да соң түгел. Тренировкасыз кешегә саклык белән, йөкләнешләргә игътибар итеп кенә башларга кирәклеге — монысы икенче эш. Баштарак: артык тренировка ясаганчы, ясап бетермәвең хәерлерәк дигән кагыйдәгә буйсынырга кирәк. Бу беренче тапкыр системалы занятиеләргә керешүче, әле кирәкле күнекмәләре булмаган һәм физик йөкләнеш дозасында алтын урталыкны чамалап җиткермәгән кешеләр өчен аеруча мөһим.

Һәм әгәр синең белән сөйләшкәннән соң, син шулай да моңа ничек «ирештең» дип, кызыксына башлыйлар икән, ул кешеләргә үзең белгәннәр турында мөмкин кадәр күбрәк сөйлә. Һәм мин аларның битараф булып калмасына һәм элеккеге пассив тормыш инерциясен җиңеп чыгарга тырышуларына ышанам.

Нормостеник гәүдәле кешеләр өчен идеаль авырлык (*А. Покровский* буенча)

Яшь	Буй, см							
	150	155	160	165	170	175	180	185
20	—/52	55/55	59/58	63/62	67/64	71/—	74/—	79/—
25	—/52	56/55	60/59	64/62	68/64	72/—	76/—	80/—
30	—/53	57/56	61/60	65/62	69/65	73/—	77/—	81/—
35	—/54	59/57	63/60	67/63	71/65	74/—	79/—	83/—
40	—/54	61/57	64/60	68/63	72/65	76/—	80/—	83/—
45	—/54	62/56	65/60	69/62	73/64	77/—	81/—	84/—
50	—/54	63/57	66/60	70/63	74/65	78/—	82/—	86/—
55	—/54	61/57	66/60	70/63	74/65	79/—	83/—	88/—
60	—/54	57/57	63/59	68/62	73/65	79/—	84/—	89/—
65	—/54	52/57	58/60	63/62	68/65	73/—	79/—	83/—

Искәрмәләр. 1. Санаучыда—ир кешеләр өчен идеаль гәүдә авырлыгы, ваклаучыда—хатын кызларныкы. 2. Гәүдә төзелеше гиперстеник (киң сөякле) булганда авырлыкка 5% өстәргә, ә астеник (тар сөякле) булганда 5% чигереп ташларга кирәк.

ЭЧТӘЛЕК

Автордан . . . 3
Син яши торган гасыр . . . 4
Бала чактан ана булуга кадәр . . . 10
Купме, әллә азмы? . . . 23
Һәр жирдә гимнастика . . . 30
Өйдән чыкмыйча гына . . . 40
Куллар, аяклар, аяк... . . . 50
Өч кыз тәрәзә буенда.... бәйләү бәйлиләр иде . . . 60
Минем бииссем килә! . . . 69
Зәңгәр диңгездә дулкыннар чайкала... . . . 72
Суык һәм кояш . . . 80
Таблеткалар һәм порошоклар белән бергә . . . 91
Кабатланмас булумы, әллә операцияме? . . . 100
Нәрсәләр бер-берсе белән сыеша алмый . . . 106
Мода һәм... сәламәтлек . . . 109
Физкультура — ышанычлы ярдәмчең (йомгак урынына) . 120

Лежнева С. Б.

Л39 Кызым, сиңа әйтәм... / Русчадан Р. Х. Камалова тәрҗемәсе.— Казан: Тат. кит. нәшр., 1989.— 124 бит. рәс. белән.
ISBN 5—298—00253—6

Автор кызларга мөрәҗәгать итә һәм китабын мөһим проблемага — гармонияле үскән шәхес тәрбияләүгә багышлый.

Китап җанлы әңгәмә рәвешендә төзелгән, анда үзеңне карау-тәрбияләү буенча киңәшләр, физик күнегү комплекслары, төрле гигиена процедуралары турында мәгълуматлар, булачак әниләргә киңәшләр бирелгән.

Л $\frac{4201000000-159}{М132(03)-89}$ 298—89 ББК 75.0

Фәнни-популяр басма

Светлана Борисовна Лежнева

Дочки-матери

(на татарском языке)

Редакторы *Тимергалин А. К.*
Художнигы *Мухаметҗанов Р.*
Художество редакторы *Трифонов Г. Е.*
Техник редакторы *Тилк Л. М.*
Корректорлары *Кадыйрова И. И.,*
Хәйруллина М. Ш.

ИБ № 5398

Җыярга тапшырылды 5.12.88. Басарга кул куелды 17.05.89. Форматы $84\times108^{1}/_{32}$. Китап-журнал кәгазе. «Литературная» гарнитурасы. Кабарынкы басма. Шартлы басма табагы 6,72. Шартлы буяу-оттиск 7,14. Нәшер-хисап табагы 6,72. Тиражы 30 000 экз. Заказ Е-655. Бәясе 45 тиен.

Татарстан китап нәшрияты. 420084. Казан, Бауман ур., 19.

Татарское книжное издательство. 420084. Казань, ул. Баумана, 19.

Татарстан АССР Нәшрият, полиграфия һәм китап сәүдәсе эшләре дәүләт комитетының Камил Якуб исемендәге полиграфия комбинаты. 420084. Казан, Бауман ур., 19.

1989 ЕЛДА БАСЫЛЫП ЧЫГАЧАК

Пекелис В. Д. Кодрәтле син, кеше!

Китапта кешенең физик, рухи һәм акыл сәләте турында, бу сәләтләрне камилләштерү — үзеңнең хәтереңне, игътибарыңны, тулаем иҗат мөмкинлекләреңне үстерү алымнары һәм чаралары турында сөйләнә. Шулай ук бүгенге информацион муллык шартларында, шәхес һәм коллектив арасындагы мөнәсәбәтләргә, коллективны идарә итүгә һ. б. га кагылышлы мәсьәләләр дә яктыртыла.

Күләме 14 табак.

1989 ЕЛДА БАСЫЛЫП ЧЫГАЧАК

Мухин Л. М. Планеталар һәм тереклек.

Китапта Җирдә тереклекнең һәм нәселдәнлек кодының ничек килеп чыгуы турында кызыклы гипотезалар бәян ителә, башка планеталарда тереклек яралу ихтималы яңа фәнни материаллар нигезендә яктыртыла.

Китап киң катлау укучылар өчен чыгарыла.

Күләме 10 табак.

15 коп.